

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

DIPLOMSKA NALOGA

**KAKOVOSTNA STAROST, POTREBE V STAROSTI
IN OBLIKE POMOČI STARIM LJUDEM**

Mentor: As. dr. Vera Grebenc

Darka Godec

Ljubljana 2008

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Darka Godec

Naslov naloge: Kakovostna starost, potrebe v starosti in oblike pomoči starim ljudem

Kraj: Velenje

Leto: 2008

Število strani: 65

Število tabel: 9

Število prilog: 5

Mentor: As. dr. Vera Grebenc

Ključne besede: kakovostna starost, potrebe v starosti, oblike pomoči staremu človeku, socialna mreža

Povzetek: V diplomski nalogi želim predstaviti kakovostno starost, potrebe starih ljudi in oblike pomoči, ki so namenjene starim ljudem, poleg tega pa sem mišljenja, da bi lahko bila naloga, kot smernica družinam oziroma svojcem, ki so postavljeni pred dejstvo, da morajo staremu človeku zagotoviti kakovostno starost. Na podlagi intervjujev sem želela izvedeti, kako doživljajo člani socialne mreže vključenost v pomoč gospe M in kako gledajo na delo formalnih služb, katerih pomoči se poslužujejo. Od uporabnice, gospe M, pa sem želela izvedeti, kako doživlja svojo starost in v kolikšni meri so njene potrebe zagotovljene. Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da lahko dobro organizirana socialna mreža zagotovi staremu človeku kakovostno življenje v domačem okolju.

Na tem mestu bi se rada zahvalila mentorici as. dr. Veri Grebenc za strokovno pomoč pri zasnovi in izdelavi diplomske naloge, zlasti pa za vso njeno vzpodbudo, ki je bila na trenutke zelo potrebna. Zahvala gre tudi članom socialne mreže in babici, ki so sodelovali v raziskavi te diplomske naloge. Za finančno pomoč se zahvaljujem očetu in babici, ki sta mi omogočila mojo študijsko pot. Za vso moralno podporo pa gre zahvala prijateljicama Karmen in Romani, zlasti pa mojemu bodočemu možu Gašperju, ki mi je stal ob strani tudi, ko je bilo najtežje. Naj bo ta diplomska naloga kot poklon moji pokojni mami in dedku, ki bi bila name danes zelo ponosna. Vsem omenjenim, pa tudi tistim, ki jih nisem omenila, pa so veliko pripomogli k temu, da je naloga takšna, kakršna je, še enkrat najlepša hvala.

Key words: a qualitative old age, needs in the old age, ways of help for an old person, a social network

A summary: The aim of my diploma paper is to present a qualitative old age, the needs of older people and what different ways of help are available to them. In my opinion this assignment could show some guidelines to families, which are facing the fact that they are the ones who have to provide the older person a qualitative old age. My goal, which was based on interviews was to find out what was the members of the social network point of view on involvement of helping Mrs. M, and how they felt about formal services they used. I wanted to know how Mrs. M was facing her aging process and how far were her needs being satisfied. From given results it is clear that a good organised social network can secure a qualitative life for an old person in his/her home environment.

KAZALO

1.	TEORETIČNI UVOD	4
1.1	STAROST IN STARANJE.....	4
1.2	KAKOVOSTNA STAROST	6
1.3	POTREBE V STAROSTI.....	8
1.3.1	POTREBA PO MATERIALNI PRESKRBLJENOSTI.....	10
1.3.2	POTREBA PO OHRANJANJU TELESNE, DUŠEVNE IN DELOVNE SVEŽINE	11
1.3.3	POTREBA PO OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU	12
1.3.4	POTREBA PO PREDAJANJU ŽIVLJENSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI.....	14
1.3.5	POTREBA PO DOŽIVLJANJU SMISLA STAROSTI	15
1.3.6	POTREBA PO NEGI V STAROSTNI ONEMOGLOSTI	17
1.3.7	POTREBA PO NESMRTNOSTI.....	18
1.4	OBLIKE POMOČI STARIM LJUDEM.....	20
1.4.1	NEFORMALNE PODPORNE MREŽE	20
1.4.2	FORMALNA PODPORN MREŽA STORITE V BIVALNEM OKOLJU	21
1.4.3	IZVAJALCI SOCIALNO VARSTVENIH DEJAVNOSTI.....	22
1.4.4	STORITVE SOCIANEGA VARSTVA ZA STARE LJUDI.....	24
1.4.5	DELNA IN POPOLNA OSKRBA.....	27
1.4.6	INSTITUCIONALNO VARSTVO IN DOMAČE OKOLJE	29
2.	OPIS PROBLEMSKE SITUACIJE	34
3.	METODOLOGIJA	35
3.1	VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE.....	35
3.2.	MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	36
3.3.	ZBIRANJE PODATKOV	36
3.4.	KVALITATIVNA ANALIZA	37
4.	POSKUSNA TEORIJA.....	38
4.1	SOCIALNA MREŽA	38
4.1.1	UDELEŽENOST V SOCIALNI MREŽI.....	39
4.1.2	MEDČLOVEŠKI ODNOSI	40
4.1.3	STRAHOVI, KI SE POJAVLJAJO PRI UDELEŽENCIH SOCIALNE MREŽE.....	41
4.1.4	OBREMENITVE IN POMANJKANJE PROSTEGA ČASA	42
4.1.5	DELO FORMALNIH SLUŽB	43
4.1.6	POTREBE PO DRUGIH OBLIKAH POMOČI	45
4.2	UPORABNICA	46
4.2.1	VSAKDANJE ŽIVLJENJE.....	46
4.2.2	ZDRAVSTVENO STANJE IN SKRB ZA ZDRAVJE	47
4.2.3	MATERIALNA PRESKRBLJENOST	47
4.2.4	POTREBE IN ŽELJE	48
4.2.5	STIKI Z DRUŽINSKIMI ČLANI – POTREBA PO MEDČLOVEŠKIH ODNOSIH	48
4.2.6	SOCIALNA MREŽA	48
4.2.7	DELO FORMALNIH SLUŽB	48

4.2.8 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA	49
4.2.9 SMRT SVOJCEV V STAROSTI.....	49
4.2.10 DOŽIVLJANJE SMISLA STAROSTI	49
4.2.11 POTREBE PO DRUGIH OBLIKAH POMOČI	49
5. RAZPRAVA.....	51
6. SKLEPI.....	59
7. PREDLOGI	61
8. LITERATURA	62
9. PRILOGE	65

Priloga 1: Intervju s člani socialne mreže – GOSPOD F	
Priloga 2: Intervju s člani socialne mreže – GOSPA F	
Priloga 3: Intervju s člani socialne mreže – GOSPOD A.....	
Priloga 4: Intervju s člani socialne mreže – GOSPODIČNA D	
Priloga 5: Intervju z uporabnico socialne mreže, babico – GOSPA M.....	

Tabela 1: Razmerje med tipom storitve, nosilci, izvajalci in načinom financiranja	26
Tabela 2: Potencialne oblike preseganja značilnosti institucij (Hojnik Zupanc 1999: 98)	31
Tabela 3: Značilnosti institucije in individualnega doma (Hojnik Zupanc 1999: 96).....	32
Tabela 4: Udeleženosť v socialni mreži	40
Tabela 5: Medčloveški odnosi.....	41
Tabela 6: Strahovi, ki se pojavljajo pri udeležencih socialne mreže.....	42
Tabela 7: Obremenitve in pomanjkanje prostega časa	43
Tabela 8: Delo formalnih služb	44
Tabela 9: Potrebe po drugih oblikah pomoči.....	46

PREDGOVOR

*»Čas je prepočasen za tiste, ki čakajo, prehiter za tiste, ki se boje,
predolg za tiste, ki žalujejo, prekratek za tiste, ki se veselijo,
toda za tiste, ki ljubijo, je neskončen.«*

(Henry van Dyke)

Na mojo odločitev o temi diplomske naloge je imela največji vpliv moja pozitivna izkušnja doživljanja kakovostne starosti moje babice in danes žal že pokojnega dedka. Imam to srečo, da sem del njunega življenja preživela z njima in jima ves čas pomagala tako pri fizičnih opravilih kot tudi pri soočanju s starostjo.

Babica je stara sedeminosemdeset let in je kljub svoji invalidnosti, s katero se je srečala pred sedemintridesetimi leti, ko je zaradi neuspele operacije kolkov pričela šepati, še vedno polna volje do življenja. Hodila je s pomočjo palice, se njen pozitiven odnos do življenja ni spremenil. Do leta 2004, ko je zaradi zloma kolka obležala, je sama opravljala vsa gospodinjska dela in skrbela zase ter za dedka.

Dedek je dopolnil enaindevetdeset let in vse do svoje smrti, do leta 2006, bil zelo aktiven. Zelo rad je hodil na izlete, ki jih organizira Društvo upokojencev Velenje, enkrat tedensko je hodil na daljše sprehode in postoril manjša dela okoli hiše. Tudi v zadnjih letih svojega življenja je bil še vedno zelo vitalen, saj razen sladkorne bolezni tipa2, ni imel drugih zdravstvenih težav. Vedno je imel pozitiven pogled na starost, ni se bal smrti, ni bil odvisen od tuje pomoči, imel je veliko volje in pozitivnih misli, kot so npr. da se kljub letom počuti kot mladenič.

Leta 2004 sta dopolnila šestdeset let poroke in njun nasvet za uspešen zakon je bil spoštovanje drug drugega in pogovor. Tega sta se tudi sama držala, zato je bil njun odnos spoštljiv. Nikoli ni bilo prepirov med njima, vedno sta si med seboj pomagala, se

dopolnjevala in vzpodbujala v trenutkih, ko je bilo le-to potrebno. Imela sta zakon, ki bi si ga vsak želel.

Ob smrti njune edine hčerke (moje mame) sta se morala soočiti s težko preizkušnjo, ki ju je zelo potrla. Nanjo sta bila močno navezana in poleg tega, da sem se morala sama soočiti s to izgubo, me je bilo strah, kako bosta to prenesla onadva. Bilo jima je hudo, vendar sta se zavedala, da ju potrebujem bolj kot kdaj prej, zato sta ohranila trezno razmišljanje, da sta lahko pomagala meni. Ta izkušnja nas je še bolj povezala. Že od moje rane mladosti sta veliko pripomogla k mojemu osebnemu razvoju, saj nisem obiskovala vrtca, temveč sem v delovnem času svojih staršev bila v varstvu pri njima. Iz tega obdobja svojega življenja se spominjam lepih trenutkov z njima; kako sva z dedkom vsako jutro hodila k sosedom po mleko, kako mi je babica vsak večer pripovedovala pravljice, kako smo krasili novoletno jelko ... Ob hladnih zimskih večerih je dedek zelo rad pripovedoval o času vojne, koliko je kot ujetnik v njihovem taborišču doživel in kako je zadnji hip ušel smrti. Prav tako sta rada obujala spomine na čas, ko sta sama gradila hišo in koliko truda je bilo vloženega vanjo. Tudi ko sem obiskovala osnovno šolo, sem veliko časa preživela pri njima. V najtežjem obdobju – puberteti sta mi skušala pomagati z modrimi nasveti, ki sem jih presenetljivo res upoštevala. Pomagala sta mi tudi pri študiju na FSD, saj sta mi bila od samega začetka v oporo, tako finančno kot tudi moralno, saj sta se veselila vsakega opravljenega izpita.

Moj prispevek k njuni kakovostni starosti pa je bil ta, da sem skrbela za dostavo potrebščin iz trgovine, dedka sem enkrat tedensko spremljala na redne preglede v bolnišnico, skrbela pa sem tudi za to, da jima ni zmanjkalo zdravil, pomagala na vrtu in pri pripravi ozimnice. Ko pa se je babici zdravstveno stanje ob zlomu kolka poslabšalo, sem jo vsakodnevno negovala, dedku pa pomagala pri gospodinjskih opravilih.

Pred dvema letoma pa nas je doletela dedkova smrt in bilo je potrebno organizirati socialno mrežo za pomoč babici, saj sama žal nisem zmogla vsega. Njeno socialno mrežo sestavljamo: gospodična D (jaz) – njena vnukinja, gospa F – njena sestra, gospod F – svak in gospod A – zet. Poslužujemo se tudi formalnih oblik pomoči, in sicer patronažne službe ter Centra za socialno delo Velenje. Ob koncih tedna pa nas razbremeni zasebna pomoč s strani gospoda D.

V tej diplomski nalogi sem želela pridobiti informacije članov socialne mreže in babice o tem, kako se počutijo in kaj bi bilo potrebno spremeniti, da bi ta socialna mreža delovala še bolje in bi s tem omogočili babici, da bi čim dlje ostala v svojem domačem okolju.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 STAROST IN STARANJE

» Starost je pri vseh živih bitjih neizbežno življenjsko obdobje. Želja vsakega človeka nedvomno je, da bi se normalno staral brez večjih pretresov. Pri mnogih ljudeh je staranje spontan proces, ki ga niti ne opazijo, niti ne omenjajo. Nekateri pa se s starostnimi spremembami ne morejo soočiti in jih prenašajo kot breme « (Hojnik-Zupanc 1997: 12).

Avtorji teorije aktivnosti na primer poudarjajo, da večina normalnih starih ljudi ostaja dejavna tudi v starosti, da sta aktivnost ali pasivnost starih oseb odvisni predvsem od njihovega življenjskega sloga v aktivnem obdobju ter od socialnih in ekonomskih okoliščin, da je vzdrževanje in razvijanje telesne, duševne, socialne in duhovne dejavnosti nujno za lepo staranje (Ramovš 1994: 213).

Jože Ramovš (2003: 11) opozarja, da je treba poznati socialne motnje v starosti, tako telesne in duševne bolezni; nato pa se naučiti posebnosti pri komuniciranju s človekom, ki ima določeno socialno motnjo. »Celo ob hudi telesni, duševni ali socialni patologiji ni nujno, da je starost nesmiselno životarjenje v čakalnici smrti. Sleherni trenutek so v življenju tudi smiselne možnosti, med drugim tudi možnost za smiselno človeško sožitje. Tudi z dementno izgubljenim, sitnim, črnogledim in zagrenjenim starim človekom je možno človeško pristno komunicirati...«

S teorijo aktivnosti se strinja tudi Pečjak, ki glede na dejstvi, da se povprečna življenjska doba daljša in število starega prebivalstva narašča, tudi na podlagi lastnih izkušenj ugotavlja, da pri večini teh ljudi ne gre za »onemogle starčke, ki se stiskajo k zapečkom«. Zaradi boljših življenjskih razmer in zdravja so aktiven in čedalje bolj zahteven sloj prebivalstva. Ker ga je veliko, pomeni tudi družbeno moč (Pečjak 1998).

Pečjak (1998) opisuje prikaz razdelitve procesov staranja. Z vidika laikov, vendar tudi nekaterih strokovnjakov (Baltes 1989; po Pečjak 1998), je staranje proces pridobivanja in izgubljanja. V zgodnjih obdobjih človek nekaj pridobiva (npr. rast inteligentnosti), v poznih

pa izgublja (npr. pešanje spomina), kar Pečjak nazorno ponazori s primerom, da vsaka človekova funkcija spominja na let topovske krogle: najprej se dviga, nato leti na približno enaki višini, nato pada.

V strokovnih krogih je znana še ena delitev: na zdravo (primarno, normalno ali običajno) in bolno staranje. V prvi skupini so ljudje aktivni, imajo »konjičke«, vozijo avtomobile, se ukvarjajo s športom, dostikrat tudi delajo, čeprav jim nekatere življenjske funkcije že pešajo. V drugi skupini so bolni in onemogli, ki ne morejo več skrbeti zase. Potrebujejo pomoč vsaj pri eni od petih dnevnih dejavnosti: umivanju, hoji, oblačenju, hranjenju in izločanju. Poleg tega jih tarejo težave in starostne bolezni. Pomembna razlika med skupinama je v tem, da so znaki primarnega staranja univerzalni, znaki sekundarnega (bolnega) pa so omejeni na nekatere ljudi ali skupine. Kategoriji ne pomenita dveh ločenih obdobj, temveč stanje telesa in duha v kateri koli fazi tretjega življenjskega obdobja. Čeprav je zdrava starost značilnejša za začetek, bolna pa za konec tretjega obdobja, se meje zelo prekrivajo; kar je pa najpomembnejše: zdravo staranje je čedalje pogostejše (Pečjak 1998: 13–16).

Gotovo je prehod v tretje življenjsko obdobje za večino ljudi eden od najbolj bolečih prehodov v življenju; lahko ga primerjamo s prehodom v mladost, ki ga je znani psiholog Stanley Hall (Hall 1904; po Pečjak 1998) imenoval »obdobje neviht in stresov«. Na prehodu v tretje življenjsko obdobje čakajo človeka travmatični dogodki in siloviti stres, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev in prej ali slej smrt enega od zakoncev. Pogosto nastopijo tudi finančne težave, sprememba bivališča in osamljenost; nekateri starostniki odidejo v zavode in domove, kjer so življenjske razmere povsem drugačne. Starostna travma je danes hujša kot nekoč, ker so ljudje neprimerno bolj dejavni ter biološko in psihološko »bolj pri sebi« kot pred desetletji ali stoletji, obenem pa bolj osamljeni, ker živijo v gospodinjstvih z dvema osebama ali sami ali v zavodih s tujimi ljudmi (Pečjak 1998: 13).

1.2 KAKOVOSTNA STAROST

V življenju se radi z veseljem spominjamo velikih in pomembnih dogodkov, ki so se nam zgodili, hkrati pa ne moremo pozabiti tistih, ki so v nas pustili neprijetne spomine in bolečino, nas naredili močnejše za vsako naslednje soočenje s težkimi preizkušnjami in izgubami, nam bili hkrati tudi izziv in priložnost, da jih premagamo. Prav po takšnih velikih dogodkih največkrat vrednotimo tudi kakovost svojega življenja. Vse drobne misli, dejanja, radosti in priložnosti prevečkrat zanemarjamo. Vsa naša dejanja, misli in beseda, ki potekajo na zavedni in nezavedni ravni, se zapišejo v nas in vplivajo na naše življenje. Bolj kot se jih bomo zavedali, jih znali upoštevati in uporabiti, več bomo znali prispevati k svoji osebni rasti, zadovoljstvu z življenjem in ne nazadnje k njegovi kakovosti.

Omenimo dve, za vse ljudi skupni izhodišči za oblikovanje kakovostne starosti. Da bo naša starost kakovostna, moramo torej poskrbeti sami. Nanjo se moramo zavestno pripravljati že v srednjih letih in jo sprejemati kot enako pomembno in smiselno obdobje življenja, kot sta mladost in srednja leta. » Brez samopomoči ni pomoči za kakovostno starost.« Drugo izhodišče pa je, da si kakovostno starost zagotavljamo vedno skupaj z drugimi ljudmi. Naj smo še tako uspešni, zdravi, bogati in mladostni, si je sami nikoli ne moremo zagotoviti. Četudi smo revni, bolni, ostareli in nesposobni, nas nič ne stane ali ovira, da ne bi mogli k kakovostnejši starosti pomagati drugim. Nasprotno: solidarna pomoč pomaga drugim in nam samim ter » je najuspešnejša vaja za lastno kakovostno staranje« (Ramovš 2003: 49–50).

Za kakovostno starost je nujno potrebno, da na človeka gledamo holistično, celostno. Ta pristop nam omogoča, da zaobjamemo človeka v vseh njegovih razsežnostih, ki so vsaka po svoje pomembne za človekovo življenje. V celoti zadovoljene potrebe, ki izhajajo iz teh razsežnosti, pa tvorijo kakovostno življenje in prav tako starost. Teh razsežnosti je več.

1. Biofizikalna ali telesna razsežnost je osnova vseh višjih razsežnosti in skupni imenovalac človeka z drugo živo in neživo naravo. Njen energetski potencial so vse organske potrebe, ki jim je podvržen človek-enako kakor vsa druga živa in neživa narava.
2. K psihični ali duševni razsežnosti sodijo zaznavanje okolja in sebe s čutili, intelektualna predelava informacij, spomin, navade, obnašanje- vse to na zavedni in

nezavedni ravni. Energetski potencial psihične razsežnosti so vse človekove duševne potrebe.

3. Glavni lastnosti noogene ali duhovne razsežnosti sta svoboda odločanja in odgovornost za svoje odločitve. Njen energetski potencial so človekove duhovne potrebe, zlasti potreba po svobodi.
4. K medčloveško- družbeni razsežnosti spadajo povezave med ljudmi na ravni temeljnih odnosov in parcialnih razmerij v temeljnih človeških skupinah ter vsa razmerja v družbi. Njen energetski potencial je človeška potreba po soljudeh, komunikaciji in sožitju z drugimi.
5. Zgodovinsko-kulturna razsežnost obsega človekov individualni razvoj od spočetja do smrti. V tej razsežnosti temelji tudi delitev človeškega življenja na tri glavna obdobja, to so mladost, srednja leta in starost, in družbe na tri generacije: mlado, srednjo in staro. Njen energetski potencial je človekova potreba po razvoju in napredku, učenju in ustvarjalnosti.
6. Eksistencialna ali bivanjska razsežnost je človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega dejanja, trenutka ali situacije, njegovo iskanje smisla večjih obdobj svojega življenja in smisla življenja. Njen energetski potencial je človekova volja do smisla (Ramovš 2000: 316–317).

Prvi pogoj za kakovostno staranje je torej potreba po upoštevanju človeka z vsemi njegovimi razsežnostmi in potrebami, pri čemer je potrebno biti pozoren na tiste, ki so posebej značilne za tretje življenjsko obdobje. Drugi pogoj je upoštevanje dejstva, da je vsak človek edinstven in enkraten. Drugačen je od vseh drugih in ima nezamenljivo osebno človeško vrednost, ki ni primerljiva z materialnimi vrednostmi. Čim starejši postaja človek, tem bolj se oblikuje kot edinstvena in enkratna oseba. Zato se kakovostno staranje pri vsakem človeku od drugih ljudi razlikuje (Ramovš 2003: 49).

Poglavje o kakovostnem staranju povzemam s temeljnimi mislimi po Ramovšu (2003), na katerih bomo oblikovali našo integralno socialno gerontologijo.

- Starost je življenjsko obdobje, ki je zelo različno od mladosti in srednjih let, vendar pa ni od njiju v ničemer manj vredno in smiselno.
- Starost ima deloma posebne življenjske naloge-drugačne od mladostnih in onih v srednjih letih, vendar pa niso življenjske naloge v starosti nič manj pomembne od

tistih v mladosti in srednjih letih. Tretje obdobje življenja ni nič manj dejavno kakor sta prvi dve.

- Za doživljanje vrednosti in smisla starosti je pomembno, da človek svojo starost sprejme, da se sam aktivno trudi za njeno kakovost in da brez grenkobe v srcu sprejme solidarno pomoč drugih, da ohrani ali ustvari z nekom pristni medčloveški odnos ter da je osebno povezan z ljudmi iz mlade in srednje generacije.
- Starost pride sama od sebe, toda ne kakovostna starost; nanjo se je treba zavestno pripraviti v srednjih letih. Gre za podobno pripravo, kakor sta šolanje in vzgoja v otroštvu in mladosti priprava na srednja leta. Ne da bi se človek lahko vsega naučil vnaprej (danes se je treba vse življenje sproti učiti odgovarjati na nove razmere in zahteve), toda šolanje in vzgoja v otroštvu sta temelj za sprotno vseživljenjsko učenje v srednjih letih, priprava na starost v srednjih letih pa je pogoj za sprotno učenje v tretjem obdobju življenja (Ramovš 2003: 50–51).

1.3 POTREBE V STAROSTI

Dober pristop k razumevanju človeka so njegove potrebe. Zato je analiza človeških potreb nenadomestljivo izhodišče za celostno antropologijo. Prav tako je poznavanje in upoštevanje vseh človekovih potreb pogoj za kakršnokoli smiselno delo z ljudmi in za ljudi.

V življenju imamo različne potrebe. Po navadi se jih najbolj zavedamo takrat, ko so delno zadovoljene ali pa jih zadovoljiti sploh ne moremo. Kakovost človeškega življenja se meri po tem, v kolikšni meri in kakšni medsebojni skladnosti so zadovoljene vse potrebe. Še tako dobro zadovoljevanje nekaterih potreb povzroča ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb življenjske motnje, lahko pa izniči vse zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve (Ramovš 2000: 321).

Enako kakor v mladosti in srednjih letih imajo tudi v starosti prednost temeljne telesne in materialne potrebe, kar je s kančkom prijetne ironije izrazil že rimski pregovor, da je treba najprej živeti, potem pa filozofirati. V starosti so v ospredju precej drugačne potrebe kakor v mladosti in srednjih letih. Izstopajo predvsem tri višje človeške razsežnosti: medčloveško-

družbena, zgodovinsko- kulturna in eksistencialna, in sicer s svojimi specifičnimi potrebami po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu, po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji ter po doživljanju starosti kot enako smiselnega obdobja življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta (Ramovš 1999: 322).

Abraham Maslow (1970) v svojem hierarhičnem modelu razlikuje več skupin potreb. Najbolj temeljne so fiziološke, sledijo potrebe po varnosti, socialni pripadnosti, spoštovanju in samospoštovanju, na vrhu lestvice pa so potrebe po samoaktualizaciji, kamor sodijo izpopolnjevanje samega sebe, avtonomnost, uresničitev svojih možnosti in potencialov ter ustvarjalnost (Maslow 1970; po Pečjak 1998).

Materialne potrebe starih ljudi so v naših družbenih razmerah zadovoljene neprimerno bolje, kakor kdaj koli v življenjski zgodovini. Kljub temu so današnji stari ljudje verjetno veliko bolj osamljeni, svoje življenjske izkušnje doživljajo kot manj plodne in svojo starost kot bolj brezciljno in nesmiselno, kakor je bilo v preteklosti. Kakovost življenja na stara leta je skupna raven zadovoljevanja vseh potreb na vseh šestih razsežnostih človeškega življenja.

V vsaki izmed teh razsežnosti ima človek specifične potrebe (Ramovš 2003: 88):

- v biofizikalni razsežnosti ima potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju, počitku itd.,
- v psihični razsežnosti potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.,
- v noogeni razsežnosti potrebe po svobodi, odgovornosti, in življenjski orientaciji,
- v medčloveško družbeni razsežnosti potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu družbi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej itd.,
- v zgodovinsko kulturni razsežnosti potrebe po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem in v konzerviran kulturni zaklad,
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno »voljo do smisla« (Frankl), to je potrebo po doživljanju smisla trenutka, v katerem živi, ali situacije, v kateri se nahaja, po doživljanju smisla posameznih razdobij v svojem življenju ter svojega življenja kot celote, pa tudi bolj splošno, potrebo po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti

1.3.1 POTREBA PO MATERIALNI PRESKRBLJENOSTI

Danes so v ospredju človekove telesne in materialne potrebe, ki se jim posveča veliko pozornosti. Zadovoljevanje potreb po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, razvedrilu, zdravljenju bolezni, potovanjih in podobnem je odvisno zlasti od človekove materialne preskrbljenosti, ki se kaže predvsem v mesečnem ali letnem denarnem dohodku s katerim človek razpolaga.

V preteklosti je bila materialna varnost starega človeka odvisna od imetja, ki ga je podedoval, in od družinsko-sorodstvene socialne mreže, ki je zanj skrbela v onemoglosti. Številni otroci so bili med drugim tudi naložba za socialno varnost v starosti. V današnjih razvitih družbah je glavni vir materialne preskrbljenosti starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje na temeljih zaposlitve. Seveda je tudi danes materialna preskrbljenost v starostih zelo odvisna od osebnega premoženja in prihrankov posameznega človeka. Tistim, ki nimajo ne pokojnine ne imetja, pa praviloma preskrbi sodobna socialna država za osnovno socialno varnost državno pokojnino, denarne dajatve, plačilo potrebnih uslug, nastanitev v dom za stare ljudi in podobno (Ramovš 2003: 94) .

Ekonomska neodvisnost starih ljudi je ena izmed osnovnih zahtev socialne gerontologije. Od vseh načinov za urejanje ekonomske neodvisnosti starih prebivalcev (bodisi jih vzdržujejo otroci, bodisi prejemajo socialno podporo ali pokojnino) je zadnji način gotovo najboljši. Seveda je vprašanje pokojnin nasploh zelo kompleksno, pa naj gre za starostne, invalidske, osebne ali družinske pokojnine. V mnogih državah pomeni upokojitev občutno zmanjšanje dohodkov, ki ne dovoljujejo nikakršnih ugodnosti, saj pokojnine same včasih komaj zadoščajo za najosnovnejše življenjske potrebe (Accetto 1968: 37).

Eden od temeljnih virov materialne varnosti v tretjem življenjskem obdobju je lastno delo. Poleg omenjenega, za katero človek v tretjem življenjskem obdobju človek ne dobi denarnega plačila, se povsem upravičeno čedalje bolj širi tudi plačano delo kot polna ali delna zaposlitev. Stari ljudje se morajo, dokler je le mogoče, ukvarjati s kakršnim koli delom. To namreč zavira prehitro staranje. Accetto prišteva sem poleg vsakdanjega praktičnega dela v domačem okolju tudi organizacijo klubov za stare ljudi, kjer imajo urejeno zaposlitveno

terapijo in se posvečajo raznim konjičkom, ki so jim v razvedrilo in zabavo (Accetto 1968: 34).

1.3.2 POTREBA PO OHRANJANJU TELESNE, DUŠEVNE IN DELOVNE SVEŽINE

Med temeljne potrebe in vrednote v tretjem življenjskem obdobju sodijo zdravje, telesna, duševna in delovna svežina. Njihovo zdravo zadovoljevanje v tem obdobju zahteva zavestno pozornost.

Ramovš (2003) govori o začaranem krogu prehitrega in nepotrebnega doživljajskega staranja ter slabenja, ko se star človek telesno zanemarja in pri tem duševno otopeva. Čedalje manj je aktiven, zato pa tudi vedno bolj socialno osamljen. Odljudnost vzvratno pospešuje njegovo duševno pešanje in pasivnost, kar povzroča še hujše telesno zanemarjanje. Staranje starostnika je povsem klavarno, če k temu prištejemo še brezciljno življenje brez kakega zavzetega dela.

Za kakovostno starost je treba vse življenje uravnovešeno skrbeti za svoje telesno in duševno zdravje. Treba je znati prisluhniti potrebam, ki zahtevajo dovolj gibanja, zdravo prehrano in zmernost. Pomembno je, da človek najde ravnotežje med delom, razvedrilom in počitkom. Prav tako mu prava telesna teža, lepa postava, dobro spanje, smisel za humor in učinkovitost pri delu dajejo zagon in energijo za ustvarjalnost, razgibanost, dejavnost in delavnost, ki skupaj tvorijo kakovostno starost. Možnosti za aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju so neštete, človek sam pa mora zavestno izbrati najprimernejše zase (Ramovš 2003: 96–97).

Mnogi ljudje se v srednjih letih odvadijo rednega in zadostnega gibanja, ki ga je po upokojitvi še mnogo manj. Čedalje več je hitrega prehranjevanja z nezdravimi živili. Pomanjkanje gibanja v povezavi z neprimernim prehranjevanjem v starosti hitro vodi do občutka oslabelosti in naprej v bolezen (Ramovš 2003: 95–96).

1.3.3 POTREBA PO OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU

V tretjem življenjskem obdobju je najpomembnejša potreba po osebnem odnosu. Od človeka zahteva, da ima reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega. Ljudje so včasih imeli takšnega človeka predvsem iz kroga krvnega sorodstva ali koga izmed krajevnih sosedov. Danes jih večina najde takšnega človeka med tistimi, s katerimi so povezani po lastni pobudi in prijateljskem načelu.

Dragoš na osnovi raziskav sklepa, da ne drži stereotip o starih ljudeh, da živijo sami in zapuščeni, saj so anketirane osebe ocenjevale sorodstvene vezi s prav dobro oceno, s prijateljskimi vezmi pa so bili zadovoljni še nekoliko bolj. Manjše zadovoljstvo v zvezi z družinskimi in drugimi odnosi se izraža pri tisti kategoriji, ki živi v primestnih naseljih, kar je verjetno posledica problema živeti izven mesta v razmerja, ki tudi niso več vaške. To je lahko prijetno za tiste, ki se zato odločijo prostovoljno in lahko odidejo, če se jim zahoče. V nemobilnih pogojih pa postaja taka kombinacija za kakovost življenja usodna (Dragoš 2000: 241–251).

Gabi Čacinovič Vogrinčič (2000) govori o tem, da je človek družinski človek, ker se ne more drugače učiti svoje osebnosti. Družinski človek je tudi zato, ker iz družine ne more nikoli uiti, »z njo ostane pripeti na dolgi vrvi«. Človek ne more prenehati biti družinski človek, zato tudi v starosti potrebuje soljudi, prostor in čas, da se vedno znova sooča s to resničnostjo in vedno znova prevzema odgovornost zanjo. Pomembno je, da star človek lahko prinese svojo preteklost k nam v sedanost, kjer ga vidimo in slišimo, da bi se lahko za vse nas nadaljevalo delo za spravo. Starši in stari starši na dragocen način dopolnjujejo vedenje o nas samih. Naše zanimanje, naše spoštovanje in naša skrb pa zagotavljajo njim in njihovi resničnosti prostor med nami. Pečjak (1998) dodaja, da lahko starejši ljudje posebno v stiku z vnuki doživljajo veselje in srečne trenutke.

Medčloveški odnosi so zelo različne kakovosti. Njihov kakovostni vrh je temeljni medčloveški odnos. Ljudje v temeljnem odnosu so drug drugemu na voljo z vsem, kar so in kar premorejo, seveda smiselno, ne slepo ali celo vsiljivo. Gre za veliko človeško odprtost drugega drugemu, za medčloveški odnos, v katerem se vsak os udeležencev počuti duhovno

doma. Skupina, v kateri prevladuje temeljni medčloveški odnos, je temeljna človeška skupina. Njen prototip je družina (Ramovš 1995: 58–59).

Medčloveški odnosi in razmerja med ljudmi se pri konkretnih stikih udejanjajo z besedno ali verbalno komunikacijo. Način komunikacije najodločilneje oblikuje medčloveške odnose in razmerja. Komunikacija je torej med najodločilnejšimi dejavniki, ki določajo kakovost medčloveških odnosov, razmerij in sodelovanja (Ramovš 2003: 100–102). Kakovost komunikacije je odvisna predvsem od načina pogovora. Ramovš (1994) omenja tri osnovne elemente pogovora: govorjenje, poslušanje in molčanje.

Za temeljni odnos je dovolj eden, ki ga star človek čuti kot svojega. Vseeno pa je danes vedno večji problem v osamljenosti starih ljudi, kar izhaja iz nezadovoljene potrebe po osebnem odnosu. Osamljenost je ena od najhujših tegob. Osamljeni stari ljudje začnejo doživljati tudi vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega.

Osamljenost je povezana z izgubo bližnjih oseb, a tudi z redkejšimi socialnimi stiki. Službe ni več, drugih socialnih obveznosti je manj, poleg tega stari ljudje za mlade praviloma niso več zanimivi, posebno kadar ne najdejo načina in ne storijo ničesar, da bi bili. Bili so navajeni, da so v središču pozornosti, zato težko prenašajo obrobno vlogo. Osamljenost spremljata tesnoba ter strah pred prihodnostjo in morebitno bližnjo smrtjo (Pečjak 1998: 149).

Požarnik pravi, da se nad osamljenostjo bolj pritožujejo stari ljudje na podeželju kot v mestih, kar je razumljivo saj ima star človek v mestu več možnosti za razvedrilo in stike z drugimi ljudmi. Hkrati pa je tudi vse več mladih, ki se selijo iz podeželja v mesta (Požarnik 1981: 134–138).

Če star človek torej nima zadovoljene potrebe po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu z nekom, je osamljen, pa čeprav je okrog njega veliko ljudi. Ta potreba je danes med najslabše zadovoljenimi, zato je osamljenost ena od najbolj razširjenih in najhujših stisk starega človeka (Ramovš 2003: 105).

1.3.4 POTREBA PO PREDAJANJU ŽIVLJENSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI

Človekove življenjske izkušnje so njegovo največje osebno bogastvo v življenju, ki dajejo vrednost vsemu ostalemu premoženju. Pri človeku pride potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj drugim ljudem in kulturi nasploh najbolj do izraza zlasti v tretjem življenjskem obdobju.

Medsebojno pretakanje življenjskih izkušenj nas povezuje pri medsebojnih odnosih. Kadar s starim človekom skupaj obujamo spomine in razmišljamo o minulih dneh, nam je lahko zelo prijetno. Izvemo mnogo stvari in poglobljamo svoja življenjska izkustva. Vsak star človek, ki nam odkrije svoje misli in občutke, je kot enkratno besedilo o človekovem življenju, o njegovem razvoju in staranju.

Človek kot ustvarjalno bitje ustvari skozi svoje življenje izvorno in enkratno življenjsko izkušnjo, ki pri večini vsebuje delovne in življenjske izkušnje, izkušnje o medsebojnem odnosu in sožitju v družini in zakonu, izkušnje iz področja umetnosti in verovanja, izkušnje od drugih, za življenje vrednih stvari, ter njegova znanja in spoznanja. Iz enega človeka na drugega in iz roda v rod pa se prenašajo samo v temeljnem človeškem odnosu. Ramovš govori o antropološki dinamiki človeških izkušenj, kjer v mladosti prevladuje sprejemanje izkušenj od drugih, v srednjih leti človek ustvarja svoje lastne izkušnje, ki jih v starosti predaja drugim (Ramovš 2003: 106).

V preteklosti so bile pomembne izkušnje, ki so se nanašale na materialno preživetje in so bile odločilne za preživetje in kakovost življenja mlajših generacij. Danes so take izkušnje nepotrebne saj zaradi hitrega materialnega napredka v parih letih zastarajo. Danes so vse bolj iskane in cenjene izkušnje o medčloveškem sožitju, o človekovem globljem notranjem dogajanju, o njegovem osebnem spoprijemanju s prijetnim in težavnim v življenju. Ljudje do sedaj niso bili pozorni nanje, zato se jih slabo zavedajo in o njih skorajda ne znajo govoriti (Ramovš 2003: 108).

Človek mora biti sam odprt za sprejemanje novih spoznanj in izkušenj, biti mora učljiv, saj bodo le tako njegove izkušnje zanimive za mlade. Če ne zna poslušati, tudi drugi njega ne

bodo poslušali z zanimanjem. Pomembno je, da stari ljudje svoje življenje jemljejo resno, kar veliko pripomore k temu, da bodo mladi reso jemali njihove življenjske izkušnje in spoznanja.

Človek se v starosti izobražuje največ sam: z branjem, s poslušanjem radijskih in gledanje televizijskih oddaj, v pogovorih z ljudmi in z udeležbo na kulturnih prireditvah. Učenje v starosti vsebuje še socialno učenje, ki je spreminjanje svojega vedenjskega in sožitnega sloga. Dogaja se v medčloveškem odnosu in komunikaciji v paru ali v skupini, na temelju osebnih izkušenj vseh sodelujočih (Ramovš 2003: 109).

Če človek v starosti ne more zadovoljiti potrebe po predajanju svojih življenjskih izkušenj mladi in srednji generaciji, doživlja svoje dosedanje življenje kot nesmiselno.

1.3.5 POTREBA PO DOŽIVLJANJU SMISLA STAROSTI

V mlajši in srednji starosti se začne človek ozirati v svojo preteklost, lista družinske albume, se spominja dogodkov, pregleduje možnosti, ki jih je imel in jih je ali ni izkoristil, ocenjuje uspehe in neuspehe in si polaga račune. Pozitivna bilanca prinaša zadovoljstvo, negativna pa zagrenjenost, umik vase, brezvoljnost in vdanost v usodo. Tisti, ki imajo še dovolj energije in možnosti, skušajo popraviti zamujeno in so ravno v teh letih izjemno aktivni (Pečjak 1998: 154).

V starosti je zelo živo vprašanje smiselnosti. Ob neuresničenih življenjskih zamislih se staremu človeku čedalje bolj vsiljuje vprašanje, kolikšno vrednost in kakšen pomen je imelo vse njegovo prizadevanje v življenju. Ob pojemajočih telesnih in duševnih močeh, bolezni, osamljenosti, bližajoči se smrti, zavedanju zmot in krivd v življenju ter drugih tegobah starostnikov se v zavest vse bolj zarezuje vprašanje o smislu vsega tega, o pomenu in vrednotah sedanjega trenutka, o pomenu življenja v celoti.

S tem je povezan v starosti pogost problem življenjske praznine, ko človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla, svojega sedanjega pogosto tako težavnega in osamljenega trenutka in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo. Ena osnovnih Franklovih hipotez je, da človek z

duhom kljubuje usodi in da veliko lažje obvlada telesne, duševne, socialne in druge rizične situacije, če v njih odkrije smisel in ga udejanja kot svojo nalogo. Gre za živeti za koga ali zakaj. Potreba po smislu je po njegovem prva in temeljna človekova potreba (Postružnik 2000: 338).

Frankl (1994) govori o treh glavnih načinih, kako lahko človek v življenju najde smisel.

1. Ustvarjalni način je tisti, ko v vsakdanjem življenju z lastno energijo in s svobodno odločitvijo opravi določeno smiselno delo.
2. Doživljajski način je tisti, ko se v svoji zavesti človeško bogati z doživljanjem dobrote, resnice in lepote, narave in kulture in ne nazadnje, ko sočloveka doživlja v ljubezenskem odnosu.
3. Iskanje smiselnega stališča do svojih hudih izkušenj, predvsem smiselnega stališča do bolečine, krivde in smrti, ki jih avtor imenuje tragična trojka. Ni ga namreč človeškega bitja, ki bi lahko reklo, da mu ni spodletelo, da ne trpi in da ne bo umrlo. Zaželeno je, da se, kolikor je le mogoče izogibamo trpljenju, prav tako bolečini. Kakor hitro pa boleče usode ni mogoče spremeniti, jo je ne samo treba sprejeti, ampak se da tudi spremeniti v nekaj smiselnega, v dosežek. Avtor ga imenuje kot najplemenitejše vrednotenje smisla, ki je pridržano za tiste ljudi, ki se, prikrajšani za priložnost, da bi našli smisel v dejanju, delu ali ljubezni, že s svojim odnosom do tega težavnega položaja vzdignejo nadenj in prerastejo sami sebe. Pomembno je stališče, ki jim omogoča, da se njihov težavni položaj spremeni v dosežek, zmagoslavje in junaštvo (Frankl 1994: 50–72).

Star človek, ki ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje številnih nalog, ki bi jih sicer zmogel, in za kljubovanje starostnim težavam. Če obstaja ena sama situacija v življenju, ki ne bi vsebovala nikakršne smiselne možnosti za človeka, bi to pomenilo, da življenje kot celota nima svojega smisla. Predpogoj za osebno iskanje smisla starosti je, da človek sprejme starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor so bila mladost in srednja leta (Ramovš 2003: 110–111).

1.3.6 POTREBA PO NEGI V STAROSTNI ONEMOGLOSTI

Da kvalitetno negovanje onemoglega človeka v resnici omogoči maksimalno kakovost življenja in medčloveškega sožitja tako staremu človeku, ki je nege deležen, kakor tistim okrog njega, ki mu jo nudijo, mora biti nujno izpolnjen pogoj, ki zahteva sprejemanje človeške onemoglosti tako s strani onemoglega starostnika, kot tudi s strani njegovih svojcev in negovalcev. Vemo da onemoglost ni smisel starosti, vendar pa je v primeru, če do nje pride, njeno sprejemanje pogoj za doživljanje brezpogojnega smisla življenja. Star človek si zelo težko prizna, da je nemočen, nebogljen, onemogel. Zelo težko sprejema pomoč na stvaren in osebni človeški način, raje jo na brezosebno službeni način. Če mora sprejemati pomoč in nego, pri tem težko ohranja svojo samozavest. V današnji zahodni družbi je človekova potrebi po negi v starostni onemoglosti kolektivno zavrta. Zato jo ljudje zelo težko odkrijejo v sebi, težko si jo priznajo, če pa morajo zaradi svoje nebogljenosti sprejemati pomoč drugih, se čutijo povsem razvrednoteni (Ramovš 2003: 113–114).

Mnogi današnji stari ljudje zelo neradi prejemajo pomoč tudi od svojih otrok. Nočejo jim biti v nadlego, hkrati pa doživljajo smisel, da so se sami velikokrat žrtvovali zanje, otroci pa jih sedaj niti ne vidijo. Prav tako nemočni so mnogokrat njihovi otroci, ki čutijo, da starši odklanjajo njihovo pomoč, čeprav jim hočejo pomagati, pri čemer velikokrat ne vedo, kako naj to storijo na najprimernejši način. Negovanje nemočnega človeka je samo po sebi nekaj vrednega, pa naj gre za nebogljenega otroka, bolnika ali onemoglega starega človeka. Nemalokrat se zgodi, da je bilo negovanje drugega, ki je bil onemogel v starosti ali bolezni, za človeka nekaj vrednega. Ko pa isti človek v srednjih letih govori o sebi, noče niti pomisliti, da bi ga v starostni onemoglosti negovali njegovi najbližji. Slehernemu človeku se lahko zgodi, da ga pred odhodom s sveta čaka tudi bolezen ali starostna onemoglost. Zato se mora današnja socialna gerontologija soočiti tudi s starostno onemoglostjo. Oblikovati mora današnjim življenjskim razmeram primerne mikrosocialne modele za smiselno življenje, kadar se človek sam ali njegovi najbližji znajdejo v takem stanju. Prav tako mora razvijati mikrosocialne modele za družbeno ravnanje s človeško onemoglostjo (Ramovš 2003: 113–120).

Vsakdo pri sebi ve, kdaj in koliko mora in zmore pomagati drugemu v njegovi nemoči. Tukaj sta odločilni etična zrelost in poštenost do sebe in drugih, ki je noogena lastnost (Ramovš 2003: 119).

1.3.7 POTREBA PO NESMRTNOSTI

Človek je edino bitje, ki se zaveda samega sebe, svojega življenja in s tem tudi svoje smrti. V človeku je prvinska potreba po nesmrtnosti, ki je s staranjem čedalje bolj živa. Ljudje so potrebo po nesmrtnosti v zgodovini zadovoljevali z verovanjem v takšno ali drugačno obliko posmrtnega življenja. Sodobna zahodna civilizacija je posvetna-tradicionalne oblike verovanja mnogim ljudem ne zadovoljujejo njihovih bivanjskih duhovnih potreb niti nimajo namesto verovanja kake druge oblike, ki bi jih pristno zadovoljevala. Te potrebe imajo pogosto potlačene in prekrite s potrošniškim zaupanjem v zadostnost materialnega, psihičnega in socialnega standarda; torej za to ali ono človeško razsežnost ne pa za celovito povezanost vseh razsežnosti v vsakdanji resničnosti. Četudi človek potrebo po nesmrtnosti še tako tlači v sebi, se kaže v različnih oblikah. Njena najsplošnejša oblika je zaverovanost ljudi v trajno mladost, ustvarjalnost in neomejene zmožnosti v povezavi s tabujem staranja in njegovih znakov telesnega in duševnega propadanja (Ramovš 2003: 120–121).

Ramovš (2003) opisuje tri zdrave načine, kako ljudje zadovoljujejo potrebe po nesmrtnosti:

- Skrb, da bi se človeka po smrti spominjali. (Izražena je s spomeniki na pokopališčih in urejenostjo grobov. V zadnjem obdobju si celo najbolj zapuščeni želijo, da bi jim kdo po smrti prižgal svečko in se jih spomnil.)
- Prizadevanje, da bi ostala za človekom njegova dela. (To so večja izjemna in majhna vsakdanja, v obliki kulturne stvaritve ali hiše za potomce. Gre za drobne spominke, podarjene znancem in prijateljem, zlasti pa za delo za otroke, da bi odrasli se izšolali, prišli do kruha in poštenega samostojnega življenja.)
- Vera v življenje po smrti. (Ima številne oblike, splošna pa je vera v duhove prednikov in njihovo skrivnostno povezanost z živimi. Dojemanje človekove nesmrtnosti sledi veri v edinega osebnega Boga, ki je zagotovilo za človekovo osebno življenje po smrti v duhovnem svetu, ki nima konca.)

Študij vernosti starih ljudi je mnogo. Čeprav niso pokazale jasne slike, ker si mnogi rezultati nasprotujejo (odvisni so tudi od veroizpovedi, države in urbanosti prebivališča), je večina odkrila, da religioznost v srednji in visoki starosti nekoliko raste, in sicer pri ženskah bolj kot pri moških. Avtorji razlikujejo osebno verovanje od obiskovanja verskih obredov. Bolj narašča prvo, kar je delno posledica zmanjšane gibljivosti. Levin (Pečjak po Levin 1994) je pri starih verujočih ljudeh odkril boljše zdravstveno stanje- morda zato ker vera pomirja, tolaži in budi upanje v posmrtno življenje. Povečana vernost je verjetno povezana z eksistencialnimi vprašanji starih ljudi in s pričakovanjem smrti (Pečjak 1998: 155).

Za kakovostno staranje mora biti človek duhovno odprt, v sebi pa mora razviti nekaj globljega, doživljanja sebe, drugih, sveta in njegovih zadnjih skrivnosti. Na področju verovanja je edina smiselna pot priprave na kakovostno starost zavestno poskrbeti tudi za poglobljeno osebno verovanje v obliki, ki je primerna konkretnim življenjskim razmeram. Integralna socialna gerontologija se ne sme izogniti vprašanju verovanja, ker je to eno od človeških vprašanj in ker so mnogi stari ljudje, s katerimi delamo, verni.

Verovanje v Boga in vprašanje o smislu življenja se pogosto enačita. Vprašanje o smislu življenja je enako pomembno za vernega in nevernega človeka, osebno odkrivanje smisla pa je temeljna etična dolžnost slehernega človeka. Odgovarjanje nanj je razumska in doživljajska vsebina na povsem antropološki ravni. Verovanje je najširši okvir človeškega doživljanja, ki razumska spoznanja predstavlja in iz njih izhaja, njegova posebnost pa je to, da se naslanja tudi na razodevanje nadnaravnih sil. Versko doživljanje zadnjega smisla življenja - in v tem okviru vere v posmrtno življenje - je torej v človeštvu reden pojav (Ramovš 2003: 124).

Frankl pravi, da človek ne more razumeti dokončnega smisla človeškega trpljenja, ker »nam samo mišljenje ne more razkriti najvišjega namena«. (Frankl po Einstein) Avtor nadaljuje, da pri dokončnem smislu oziroma » nad smislu« ne gre več zato, da mislimo, ampak bolj zato, da verjamemo. Ne dojemamo ga na razumski podlagi, ampak na bivanjski, iz vsega svojega bitja, to je z vero, katere prispevek k duševnemu zdravju je neprecenljiv. Ne nazadnje daje vera človeku duhovno sidro z občutkom varnosti, kakršnega ne more najti nikjer drugje (Frankl 1994: 127–128).

Ob sklepu poglavja lahko povzamemo, da so potrebe v starosti vodilo pri prizadevanju h kakovostni starosti; da je treba razlikovati med materialnimi in nematerialnimi potrebami, ter da medčloveški odnosi niso v starosti nič manj pomembni kot materialna preskrbljenost.

1.4 OBLIKE POMOČI STARIM LJUDEM

1.4.1 NEFORMALNE PODPORNE MREŽE

»Neformalna mreža temelji na medosebnih odnosih in solidarnosti in je večji meri recipročna kot formalna mreža. Samostojnost v starosti se ne izpolnjuje zgolj s prejetjem pomoči ob upadanju življenjskih moči, ampak tudi z recipročnim procesom izkoriščanja preostalih življenjskih sposobnosti, kar zadovoljuje potrebo počutiti se potrebnega. To je pri osebi, ki zgublja fizične in družbene zmožnosti, še posebej pomembno « (Hojnik – Zupanc 1999: 133).

»Staranje vpliva na socialne mreže, na izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na način kako to počnemo. Socialne mreže vplivajo na staranje – kar pomeni, da ne moremo razumeti socialnih vidikov staranja, če ne poznamo obsega socialnih vezi, njihovih potencialov, kvalitet in učinkov «(Dragoš 2000: 293).

Srečo Dragoš (2000: 304–313) v svojem članku navaja več raziskav, ki se nanašajo na pozitivni učinek socialnih mrež, le ti so tesno povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi (vključno z nižjo smrtnostjo), s kardiovaskularnimi obolenji, z umrljivostjo zaradi raka in nivojem funkcionalnih zmožnosti. V teh zvezah je potrjeno, da so socialne mreže varovalni dejavnik, vendar ne za vse v enaki meri. Učinek mrežnih interakcij je odvisen od različnih okoliščin: dohodek oziroma materialno stanje, fizična kondicija starega človeka in njegov spol.

Neformalne podporne mreže so sicer ekonomične in temeljijo na osebnem odnosu, moralni obveznosti, prostorski bližini ter domačem odnosu med člani mreže. Člane združuje oseben in solidaren odnos. Njihova šibka točka je nizek prag varnosti, saj temeljijo na nekaj ključnih osebah. Ob dobro razviti neformalni podporni mreži, so možnosti bivanja za starega človeka,

ki potrebuje pomoč, v domačem okolju večje. V nekaterih primerih lahko nadomestijo delno oskrbo formalne mreže v domačem okolju, v drugih pa so njeno dopolnilo. Vsekakor so za starega človeka zelo pomembne.

Trije kriteriji, ki opredeljujejo neformalno podporno mrežo po Wengerjevi:

- prostorska bližina sorodnikov,
- delež družine, prijateljev in sosedov v podporni mreži,
- stopnja interakcije med starejšim posameznikom ter družinskimi člani, prijatelji, sosedi in skupinami v bivalnem okolju (Hojnik-Zupanc 1999: 134).

Pri socialnih mrežah ni vseeno, kdo jih sestavlja in iz katerih virov je pomoč. Pri kom oziroma kje iskati vire, kako jih aktivirati, optimalno kombinirati in za kak namen, ravno to je za socialno delo osnovni izziv. V tem je ena ključnih posebnosti socialnega dela in po njej se najbolj razlikuje od drugih sorodnih profesij.

1.4.2 FORMALNA PODPORNA MREŽA STORITE V BIVALNEM OKOLJU

»Storitve v okviru formalne mreže so sistemsko regulirane in se odvijajo na domu uporabnika ali v lokalni skupnosti v bližini njegovega doma « (Hojnik-Zupanc 1999: 110).

Uporabnik storitev v bivalnem okolju mora ponavadi priti do spoznanja, da potrebuje pomoč in s tem posledično sprejme delno odvisnost od okolja. Vendar ima ta delna odvisnost velik pomen, saj pomeni podaljšanje bivanja v lastnem domu.

Človek odlaga odvisnost od zunanje pomoči, čimdalje je možno, zaradi notranjih dejavnikov, kot je npr. ohranitev individualne potrebe, enako pomembni pa so tudi zunanji dejavniki kot npr. motena zasebnost pri vstopu tuje osebe, ki izvaja pomoč v stanovanje in materialna participacija pri storitvi. Motena zasebnost je v starosti lahko ovira dostopnosti organiziranih storitev iz dveh razlogov: na preizkušnji je zaupanje v kakovost storitev, ki jo oseba primerja s kakovostjo lastnega dela, drugi dejavnik pa je osebni stik, ki ga uporabnik mora vzpostaviti v svojem zasebnem prostoru z izvajalcem storitve. Dostopnost formalno organizirane pomoči

na domu pogojuje v prvem koraku notranjo pripravljenost posameznika, da postane delno odvisen od okolja. Ta delna odvisnost pomeni podaljšanje samostojnega bivanja v lastnem domu. V drugem koraku, kot pomembni dejavniki nastopajo: ustrezen vir informacij, prilagojenost storitve uporabnikovim osebnim razmeram in cenovno dostopne storitve. Med temi se je kot najpomembnejši dejavnik izkazal vir informacij, ki ga mora poosebljati zaupljiva oseba, ki jo uporabnik brezpogojno sprejema (Hojnik-Zupanc 1999: 113).

Storitve v bivalnem prostoru lahko organizirajo in izvajajo različni izvajalci. Posameznik se ponavadi odloči zanje, ko njegove potrebe presegajo zmožnosti neformalne mreže.

1.4.3 IZVAJALCI SOCIALNO VARSTVENIH DEJAVNOSTI

Sedanji sistem slovenskega socialnega varstva je vzpostavil Zakon o socialnem varstvu (1992), ki je bil od sprejema večkrat dopolnjen, vendar je gleda izvajalcev dejavnosti in njihovih storitev ohranil prvotne značilnosti. Uvedel je pluralni sistem, ki pozna naslednje izvajalce socialno varstvene dejavnosti:

- a) javni sektor s svojimi institucijami (centri za socialno delo, domovi za stare ljudi, domovi za odrasle osebe s posebnimi potrebami, zavodi za usposabljanje, varstveno delovni centri in druge)
- b) dobrodelne organizacije
- c) prostovoljne organizacije
- d) organizacije za samopomoč
- e) zasebne organizacije (Milošević Arnold, 2003: 5)

Organizirane službe, ki nudijo pomoč starim ljudem, povzete po Idi Hojnik-Zupanc (1997: 120–125):

a) *Domovi za stare ljudi*

Večina domov ima že razvito tako imenovano zunanjo dejavnost. To so storitve namenjene starim ljudem na njihovem domu. Med najpogostejšimi je priprava in razvoz kosila, gospodinjska pomoč, pranje in likanje, frizerske in pedikerske storitve, telovadba

in razna predavanja. Zunanja dejavnost je bolj razvejana v mestnem okolju kot v manjših krajih.

b) *Centri za socialno delo*

Ponavadi ima center za socialno delo zaposlenega strokovnega delavca, ki pokriva področje starih. Le ta je največkrat odgovoren za organizacijo pomoči na domu, ureja dokumentacijo, svetuje o različnih možnostih. Centri za socialno delo izvajajo tudi gospodinjsko pomoč, pomoč preko javnih del ali posredujejo zasebno gospodinjo.

c) *Zdravstveni domovi*

Sodijo med najbolj poznane izvajalce socialno varstvenih storitev. Zdravnik odredi pomoč patronažne sestre, če oceni, da jo bolnik potrebuje.

d) *Varovanje prek telefona*

Dežurna služba spada med državne službe, kjer gre za varovanje s posebnim telefonom ali obeskom. Ob sprožitvi le tega, se vzpostavi stik s posebnim operaterjem v centru za varovanje na domu, le ta ukrepa gleda na potrebe in situacijo.

e) *Prostovoljne organizacije*

So namenjene predvsem družabništvu, obiskom in spremstvu. Najbolj dejavni so: društva upokojencev, organizacija Rdečega križa in verske organizacije. Med zadnjimi je najbolj razširjena Karitas, ki v večjih mestih opravlja tudi pomoč v gospodinjstvu in pripravo obrokov kot plačani storitvi. Med prostovoljne organizacije spadajo tudi skupine za samopomoč.

f) *Zasebne organizacije*

Te izvajajo gospodinjsko pomoč, nego, prevoze k zdravniku ali po drugih opravkih. Izvajajo tudi varstvo starejše osebe na domu. Njihove storitve imajo ekonomsko ceno, kar pomeni, da so dražje od tistih, ki jih izvajajo državne ustanove.

Ramovš (2003) pravi, da sta pomoč in nega na domu široka paleta storitev, ki pomagajo staremu človeku kljub delni onemoglosti še naprej živeti v svojem stanovanju. V širšem pomenu besede sodi v pomoč na domu tudi družabništvo za preprečevanje osamljenosti, navadno pa pojmujeemo pomoč in nego na domu ožje, in sicer kot organizirani storitev socialne službe za nujno gospodinjsko pomoč ter osebno nego in kot zdravstveno nego patronažne službe.

- Slovenija ima zelo dobro organizirano **patronažno zdravstveno nego**. Patronažne sestre so bile pri ljudeh na terenu vedno tudi odlične »socialne delavke«. S svojim

obiskom starega bolehnega človeka naredi za njegovo zdravstveno stanje mnogokrat največ, kar je možno, in to ob najmanjšem strošku; deluje preventivno, ko mu izmeri krvni pritisk, ga na primeren način pouči, kako naj živi in jemlje zdravila, in kurativno, ko mu na primer preveže kronično rano zaradi vnetja žil na nogah; njen obisk je običajno tudi lepo človeško srečanje.

- **Socialno pomoč na domu** smo v Sloveniji začeli uvajati v devetdesetih letih v javnem socialnem varstvu prek javnih del ob povečanju brezposelnosti. Organizaciji socialne pomoči na domu so se posvetili zlasti centri za socialno delo, deloma tudi domovi za stare in zasebniki. Po slabih desetih letih je razvoj pomoči na domu v fazi organizacijske stabilizacije. Za njeno izvajanje skrbi občina. Deloma ostaja kot javna služba (občinska ali zasebna s koncesijo), deloma zasebna, ki deluje tržno in samoplačniško, za katero pa je kot nujna varovalka pred zlorabami starejših ljudi potrebno dovoljenje za delo na socialnem področju in dobra inšpekcijska služba. Pomoč na domu se je izkazala kot zelo učinkovit program sodobne socialne skrbi za stare ljudi, ki so potrebni tuje pomoči. To kaže tudi njen hiter razvoj, ki je hitrejši od predvidenega v nacionalnem programu (Ramovš 2003: 306–307).

1.4.4 STORITVE SOCIANEGA VARSTVA ZA STARE LJUDI

Socialno varstvene storitve za stare ljudi povzete po Vidi Milošević Arnold (2003: 6–9):

a) socialna preventiva za preprečevanje socialnih stisk in težav

Programi socialne preventive lahko pripomorejo h kakovostnejšemu življenju, optimističnemu pogledu na starost, lepšim odnosom... Z njihovo pomočjo lahko bolj zadovoljno živimo in se izognemo marsikateri stiski.

Programi socialne preventive v našem prostoru so: priprava na starost in staranje (posameznika in družine), priprava na upokojitev, skupine za samopomoč in programi za dobre medgeneracijske odnose.

b) storitve za odpravljanje obstoječih stisk in težav

- 1) Prva socialna pomoč: Socialni delavec pomaga uporabniku pri reševanju problema, zaradi katerega doživlja stisko in sam ni bil uspešen pri reševanju le tega. Pomaga mu prepoznati problem, seznani ga z možnimi oblikami pomoči, vrstah storitev in pogojih zanj. Uporabnik se na koncu še vedno odloča sam, v pomoč pa mu je lahko svetovanje in poznavanje možnosti, ki so bile primerne zanj. To storitev opravljajo delavci centra za socialno delo, doma starejših občanov in Zveza društev upokojencev (kot nevladna organizacija s svojimi območnimi enotami).
- 2) Osebna pomoč: Socialni delavec gleda na potrebe človeka celostno. V pogovoru se posveti njegovi stiski, tudi tisti, ki je bolj skrita. Uporabnika skuša razumeti, mu daje podporo in občutek varnosti. Tudi ta storitev poteka v zgoraj naštetih institucijah.
- 3) Pomoč za dom: Družinske člane usposobimo za boljše sožitje in funkcioniranje družine. Pomembno je, da se zavedamo, da moramo sodelovati z vsemi udeleženci problema in poiskati za vse sprejemljivo rešitev. Na žalost se ob družinskih konfliktih prevečkrat odločamo za domsko varstvo. To storitev opravljajo centri za socialno delo.
- 4) Pomoč na domu in socialni servis: Starim ljudem skušamo omogočiti, da čim dlje ostanejo v domačem okolju. Okolje skušamo organizirati tako, da nudimo pomoč pri nekaterih opravilih še vedno pa optimalno spodbujamo človekovo samostojnost. To storitev opravljajo centri za socialno delo, domovi starejših občanov, zasebniki in ponekod razviti samostojni zavodi občin, ki izvajajo socialno oskrbo.
- 5) Institucionalno varstvo: domovi so namenjeni starejšim osebam, ki ne morejo ali ne želijo živeti v svojem domačem okolju. Storitve institucionalnega varstva, ki jih kot javno službo opravljajo domovi za starejše, obsegajo vse oblike pomoči, s katerimi se upravičencem po zakonu nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma ali lastne družine; zlasti pa bivanje, organizirana prehrana in varstvo ter zdravstvena nega.

Tabela 1: Razmerje med tipom storitve, nosilci, izvajalci in načinom financiranja

Tip storitve	Nosilci	Izvajalci	Finančna regulacija
Stacionarne oblike: dnevni centri gerontološki centri	formalni, zasebni sektor	strokovni delavci laični delavci	koncesija, socialne pravice, delna individualna participacija, dotacije
Varovana stanovanja za stare ljudi	formalni, zasebni sektor	strokovni, laični delavci	socialne pravice, koncesija, delna individualna participacija, donacije
Storitve na domu: instrumentalne osebna nega zdravstvena nega čustvene/družabne	formalni, prostovoljni, zasebni, neformalni sektor formalni, zasebni, neformalni, izjemoma prostovoljni sektor formalni, zasebni sektor neformalni, prostovoljni sektor	strokovni delavci, laični delavci strokovni delavci, laični delavci strokovni delavci prostovoljci, neformalna mreža	koncesija, delna/celotna individualna participacija, donacije, socialne pravice, moralni odnosi
Storitve na daljavo	formalni, prostovoljni, neformalni sektor	strokovni delavci, laični delavci, neformalna mreža	koncesija, donacije, moralni odnos, delna individualna participacija
Mobilne storitve	formalni, neformalni, prostovoljni, zasebni sektor	laični delavci, sosedi, sorodniki, prijatelji	socialne pravice, koncesija, delna/celotna individualna participacija, donacije, moralni odnos

1.4.5 DELNA IN POPOLNA OSKRBA

Delna oskrba

Programi za delno samostojne ljudi so namenjeni tistim, ki so jim opešale nekatere telesne, duševne, duhovne ali socialne sposobnosti, da ne morejo samostojno opravljati vseh vsakdanjih opravil. Delna pomoč jim te izpade nadomesti, tako da živijo relativno samostojno v svojem življenjskem okolju. Isto ali še več pogosto dosežemo tudi z usposabljanjem njihovih svojcev za boljše sožitje s starim človekom. Ko svojci spoznajo značilnosti starostnega obdobja življenja in izboljšajo komunikacijo s starim družinskim članom, se lahko zaradi tega popravi zdravstveno stanje in kondicija starega človeka, tako da postane spet bolj samostojen.

Programi za pomoč delno samostojnim starim ljudem so zlasti naslednji:

- usposabljanje družine s starim družinskim članom,
- pomoč in nega na domu,
- zagovorništvo in inšpekcijske službe za preprečevanje nad starimi ljudmi,
- centri za pomoč na daljavo,
- varovana stanovanja (Ramovš 2003: 304).

Ramovš (2003) pravi, da je nadaljevanje življenja v domačem okolju, ki ga je človek navajen, za večino ljudi tako pomembna sestavina kakovostne starosti, da je ne more v drugem okolju povsem nadomestiti nobeno zvišanje telesnega udobja in materialne varnosti.

Namen pomoči na domu:

- omogočiti starim in invalidom ter kronično bolnim ljudem, ki imajo zagotovljene ustrezne bivalne pogoje, da z organizirano obliko pomoči ostanejo dalj časa v domačem okolju,
- prispevati k večji kakovosti življenja,
- prispevati k večji dostopnosti in kakovosti socialno varstvenih storitev,
- zagotoviti čim večje zadovoljstvo uporabnikov in njihovih svojcev.

Oblike pomoči na domu opredelimo kot:

- a) *Pomoč na domu* (socialna oskrba v okviru javne službe) omogoča starim ter invalidnim ljudem čimdalje ostati v svojem socialnem in lokalnem okolju. Izvajajo jo lahko javni zavodi na področju socialnega varstva, centri za pomoč na domu, zdravstvene organizacije in drugi nosilci.
- b) *Storitve v bivalnem okolju* so : mobilne oblike pomoči, ki so namenjene prevozu ljudi ali dostavi življenjskih potrebščin na dom.
- c) *Storitve na domu* so: zdravstvene storitve, osebna nega, gospodinjska pomoč oz. socialni servis, socialna kontrola oz. kontrola osebne varnosti ter socialna pomoč pri medčloveških odnosih (organizirano druženje v skupinah starih za samopomoč, družabni obiski, branje, ...).
- d) *Storitve na daljavo* se razvijajo s pomočjo telekomunikacijske tehnologije in so namenjene pozitivni socialni kontroli, nujnemu klicu ali informacijsko koordinacijski vlogi (Omerzu 1997: 11–12).

Popolna oskrba

Popolna in trajna odstranitev starega človeka iz njegovega domačega okolja je novost industrijske dobe in življenjskih razmer, ki jih je ta doba prinesla. Potrebe po odhajanju, oziroma bolj pogosto po oddajanju starih ljudi v ustanove za organizirano oskrbo hitro naraščajo. Vzroki za to so številni: glavna sta rastoče število starih ljudi in prepad med generacijami.

Programi za popolno oskrbo starih ljudi so:

- domovi za celodnevno varstvo ali domovi za stare ljudi,
- oskrbniške družine,
- dnevno varstvo,
- hišne skupnosti. (Ramovš 2003: 312)

1.4.6 INSTITUCIONALNO VARSTVO IN DOMAČE OKOLJE

Prihod v dom in življenje v domu pomeni za starega človeka veliko osebno spremembo. S prihodom v dom je star človek izkoreninjen iz svojega domačega življenjskega okolja. Srednja generacija ima do stanovalcev doma »služben odnos«. Njegovo vsakdanje življenje odvisno od »službenih« odnosov z uslužbenci doma. S prihodom v dom izgubi star človek dotedanje stike z družino, sosedi, prijatelji in znanci, saj se pozneje omejuje le na občasne, čedalje redkejšje obiske. Stanovalci doma so tako osiromašeni za temeljni medčloveški odnos, ki ga lahko uresničujejo le v primarni družini, manjši skupini. To jih potiska v pasivnost in jim daje občutek nekoristnosti in nepotrebnosti. Tako izgubijo stike s srednjo in mlado generacijo, kar jim onemogoča prenos bogatih življenjskih izkušenj in spoznanj, vse to pa pripelje do osamljenosti, čustvene otopelosti in marginalizacije. Z brezkompromisnim prilagajanjem domskemu redu izgubljajo ljudje občutek individualnosti in lastne osebnosti, s tem pa se izgubljata tudi notranji mir in zaupanje vase (Postružnik 2000: 337–338).

Veliko avtorjev govori o prednosti domačega okolja za starega človeka, v primerjavi z institucionalnim varstvom. Pri tem mislijo največkrat na ljudi, ki potrebujejo delno oskrbo, katero bi bilo mogoče zagotoviti v domačem okolju s pomočjo različnih storitev.

Domovi za starejše v Sloveniji so sicer dosegli določeno stopnjo razvoja, vendar v celoti ne morejo več zadostiti vsem potrebam starejših, ki potrebujejo pri tem bodisi socialno, zdravstveno, svetovalno ali kakšno drugo vrsto pomoči. Glede na povečanje števila starejših ljudi, spremenjeno zdravstveno strukturo ostarelih in druge dejavnike, naraščajo tudi potrebe po razširitvi sedanje dejavnosti domov. Gre predvsem za nove oblike pomoči in nove dejavnosti, s katerimi bo mogoče celovito zadovoljiti potrebe starejših.

V zadnjih nekaj letih se je število prošenj za domsko varstvo zelo povečalo, medtem ko so domovi za stare polno zasedeni, njihove prostorske zmogljivosti pa omejene. Zanje in za tiste, ki svoje starosti ne želijo preživeti v domu, ostaja alternativna oblika pomoči in sicer pomoč na domu. Ta oblika staremu človeku omogoči čimdalje ostati v svojem domačem okolju, kar pozitivno vpliva na njegovo psihofizično počutje.

Adela Postužnik (2000: 338–339) govori o življenju v domu, ki poteka po določenem redu. To zahteva od starega človeka veliko prilagajanja. Odnosi med stanovalci in zaposlenimi so hierarhično določeni. Naj se zaposleni še tako trudijo, da bi ljudem olajšali življenje v domu, je nemogoče organizirati življenje za tako veliko ljudi z različnimi življenjskimi navadami, da bi bilo vsem dobro in bi bili vsi zadovoljni. Ko star človek pride v dom izgubi stik s svojim prejšnjim okoljem, kjer je živel. Obiski svojcev niso tako pogosti. V domu odpade tudi samostojna skrb za pripravo hrane in druga vsakdanja opravila, ki dajejo staremu človeku smisel in občutek potrebnosti. Star človek ima v domu veliko prostega časa, kar pri nekaterih stanovalcih preide v brezdelje in pasivnost ter jim daje občutek negotovosti. Večina sob v domovih je dvoposteljnih, tako da mora posameznik tudi najožji bivalni prostor deliti z dotlej neznan osebno.

Margareth Bondevik (2002: 15) na podlagi svoje raziskave pravi: »Seveda pa moramo vedeti, da so ljudje, ki pridejo živeti v dom, v okolje, ki ga ne poznajo in v katerem so odtrgani od oseb ali stvari, ki so jim do tedaj v življenju veliko pomenile in ki naposled sedanje stanje primerjajo s svojim prejšnjim življenjem doma, bolj osamljeni v primerjavi s starimi ljudmi, ki še vedno živijo med svojimi v domačem okolju.«

Okolje se na potrebe starega človeka odziva na dva načina: spodbuja njihovo samostojnost ali pa ga vodi v večjo odvisnost. Upadanje življenjskih moči vodi posameznika v iskanje posebnih oblik pomoči v okolju, s katerim kompenzira zmanjšanje funkcije in ohranja ali celo spodbuja še ostale zmožnosti. Optimum doseže z ravnovesjem med odvisnimi oblikami pomoči in ohranjanjem samostojnosti, oziroma drugače povedano: ko je na nekaterih življenjskih področjih odvisen od okolja vendar v celoti še vedno samostojno živi. V tej smeri se razvijajo storitve v bivalnem okolju, medtem ko je institucionalna pomoč v večini preveč zaščitniška do starejše osebe in ga postavlja v odvisen položaj tudi takrat, ko je sam še zmožen samostojno zadovoljevati nekatere življenjske potrebe (Hojnik Zupanc 1999: 107).

Tabela 2: Potencialne oblike preseganja značilnosti institucij (Hojnik Zupanc 1999: 98)

Značilnosti institucije	Potencialne oblike njihovega preseganja
Izguba svobode	Spodbujati svobodno gibanje v instituciji in zunaj nje (čim manj »prepovedanih« vstopov, obiski in »počitnice« v domačem okolju.
Družbena stigma	Spodbujati potrjevanje posameznika s koristnimi dejavnostmi (ročna dela, pomoč stanovalcem, pomoč pri hišnih opravilih) In socialno interakcijo z drugimi (v Sloveniji so to skupine za samopomoč.
Izguba avtonomije	Zagotoviti spoštovanje posameznikovih pravic: zasebnost, izbiro, samokontrolo
Razosebljenost	Obravnavati stanovalce kot posameznike. Upoštevati njihove želje pri oblačenju, ureditvi sobe, naslavljanju, individualni pristop k strokovni obravnavi.
Nizek materialni standard	Dobra dekoracija, upoštevati individualne želje, ustvarjalno uporabiti razpoložljive materiale.

Družina ja najbolj naravna celica, ki optimalno zadovoljuje človekove osnovne in socialne potrebe.

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

Dom, stanovanje, je več kot najožji obdajajoči fizični prostor. Je psihosocialna kategorija, kjer se oblikujejo družinske vezi in odnosi. Stanovanje je torej fizični in socialni prostor, ki ga posameznik najbolj obvladuje. V njem se počuti varnega. Poleg tega je v njem vidna osebna identiteta. Omogoča pa mu tudi zasebnost, ki je eden najbolj pogrešanih elementov v domovih za stare ljudi.

V Sloveniji sistema storitve v bivalnem okolju še nismo razvili do te mere, da bi bil enakovredna alternativa institucionalni pomoči v funkciji individualizacije človekovih potreb v starosti.

Tabela 3: Značilnosti institucije in individualnega doma (Hojnik Zupanc 1999: 96)

Institucija	Individualni dom
Javni prostor, omejevanje zasebnosti	Zasebni prostor, lahko tudi nekaj omejitev zasebnosti
Sožitje s tujci, redko individualno	Individualno bivanje ali s sorodniki ali prijatelji, redko s tujci
Sožitje s strokovnim osebjem ali prostovoljci	Strokovno osebje lahko obiskuje posameznika na domu in mu nudi pomoč, vendar ne živi z njim
Formalni odnosi in pomanjkanje intimnosti	Neformalno in intimno okolje
Zavračanje (nezaželenost) spolnih odnosov	Spolni odnosi niso omejeni
Lastništvo ali najem odtujena stanovalcem	Lastnik ali najemnik je sam stanovalec
Razlike velikosti, so lahko zelo velike (glede na fizični prostor in število stanovalcev)	Razlike v velikosti, ponavadi majhna gospodinjstva
Omejevanje izbire osebne svobode	Možnost izbire in znatna stopnja svobode
Odtujenost (prostora, ljudi)	Domačnost (prostora, ljudi)
»Množično« ali skupnostno življenje aktivnosti glede na čas in prostor	Individualna razporeditev obrokov, spanja, pristočasnih aktivnost

Pomoč na domu pomeni eno izmed možnosti celotne družbene skrbi za stare ljudi, pri tem pa nas mora voditi načelo spoštovanja človekove osebnostne celostnosti, pravice posameznika do samoopredelitev in spoštovanja lastnih odločitev. Naloga družbenega okolja ni, da presoja kdaj nastanejo okoliščine, zaradi katerih mora človek v dom, ampak da razvije oblike pomoči, zaradi katerih bo lahko ostal dalj časa doma, v znanem okolju. Nikakor pa pomoč na domu ne

pomeni nadomestilo za bolnišnico ali dom. Vse dejavnosti so nujno potrebne za določene primere in položaje, med seboj se dopolnjujejo in se tudi povezujejo (Siter, 2003: 93).

Še enkrat bi poudarila, da so domovi pomembna in nenadomestljiva oblika pomoči staremu človeku. Menim, da so v zadnjih letih veliko storili, da izboljšajo slab prizvok, ki ga je pustila preteklost na njih. Še bolj pa me veseli, da se trudijo tudi v prihodnje izboljšati svoje delo in prispevati h kvaliteti življenja v domovih. Klub vsemu, pa ob naraščanju števila starih ljudi, domovi ne bodo več zmogli nositi bremena dosedanje prevladujoče oblike varstva.

2. OPIS PROBLEMSKE SITUACIJE

V vseh družbah število starih ljudi narašča. Kot v vsakem življenjskem obdobju se tudi v starosti pojavijo različne človeške potrebe in od stopnje njihove zadovoljitve je odvisno, kakšna je kakovost njihovega življenja.

Problemska situacija v moji diplomski nalogi temelji na zadovoljevanju potreb in obliki pomoči moji babici, ki jo predstavlja socialna mreža ljudi, ki smo ji blizu in želimo, da bi bila njena starost kakovostna. V raziskavi sem želela izvedeti, kako člani socialne mreže doživljajo vključenost v pomoč babici, kako babica doživlja svojo starost in kakšne vire ima socialna mreža, da babici zagotovi, da lahko čim dlje ostane v domačem okolju. Zanimalo me je tudi, kako člani socialne mreže in babica vidijo delo formalnih služb, ki nudijo pomoč starim ljudem, v našem primeru so to Center za socialno delo Velenje, patronažna služba in zasebna pomoč. Želela sem dobiti tudi informacijo o tem, kaj menijo ostali člani socialne mreže in babica o domski obliki pomoči, saj obstaja možnost, da tudi naša socialna mreža iz takšnih ali drugačnih razlogov nekoč razpade.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE

Gre za kvalitativno raziskavo, v kateri sledim smernicam, ki jih predlaga Mesec (2003). Nastala je na podlagi odprtih intervjujev s člani socialne mreže in uporabnico (babico).

Raziskava ne služi zgolj potrjevanju vnaprej znanih stališč, ampak je njen namen ugotoviti dejansko stanje socialne mreže pri pomoči staremu človeku, da čim dlje ostane v domačem okolju. S pomočjo rezultatov želim s predlogi pomagati pri razvijanju alternativnih akcij socialnih mrež, s katerimi se ljudje srečujejo vsakodnevno, vendar se takšno socialno mrežo bojijo organizirati, bojijo pa se tudi, kakšni so odzivi takšne socialne mreže in če sploh deluje.

Pri analizi podatkov upoštevam eksplorativni pristop, kar pomeni, kot razloži Robson (2002: 59, 399), da poskušamo iz podatkov ugotoviti, kaj pripovedujejo/ kaj se dogaja z namenom, da dobimo nov vpogled, s katerim generiramo ideje in hipoteze za nadaljnje raziskovanje.

Glavne teme (spremenljivke), katere sem se v raziskavi osredotočila, so:

a) Socialne spremenljivke pri socialni mreži:

- Udeleženosť v socialni mreži
- Medčloveški odnosi
- Strahovi
- Obremenitev in pomanjkanje prostega časa
- Delo formalnih služb
- Potrebe po drugih oblikah pomoči

b) Spremenljivke pri uporabnici (babici) socialne mreže

- Vsakdanje življenje
- Materialna preskrbljenost
- Zdravstveno stanje in skrb za zdravje

- Potrebe in želje
- Medčloveški odnosi
- Socialna mreža
- Preživljanje prostega časa
- Smrt svojca
- Doživljanje smisla starosti
- Potrebe po drugih oblikah pomoči

3.2. MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Raziskavo sem začela s povzemanjem znanja in branjem literature s tega področja. Pri raziskavi sem uporabila kvalitativne podatke, ki sem jih pridobila s pomočjo odprtih intervjujev.

Oblikovala sem dva različna vprašalnika za intervjuje, in sicer enega za socialno mrežo in enega za uporabnico socialne mreže (babico). Intervjuji na začetku vsebujejo splošne podatke (starost, spol, kraj, kjer se je odvijal intervju in koliko časa je trajal ter kdaj je bil izveden, v kakšni zvezi so člani socialne mreže z uporabnico), v drugem delu pa vprašanja, ki sem jih združila v sklope in iz njih oblikovala glavne spremenljivke, na katere sem se v raziskavi osredotočila.

Vprašanja, ki sem jih uporabljala pri izvedbi intervjujev zaradi obsežnosti v celoti prilagam v prilogi 1, 2, 3, 4, 5.

3.3. ZBIRANJE PODATKOV

Podatke, ki so pomembni za analiziranje in reševanje zastavljenega problema, sem zbrala s pomočjo pogovora in intervjujev. Intervjuja, ki sta potekala z gospo F in gospodom F sem izvedla dne 17. 9. 2008 na njenem domu. Z gospodom A sem intervju opravila dne 21. 9. 2008, gospodična D (jaz) pa sem na vprašanja odgovorila dne 22. 9. 2008. Ti intervjuji so

trajali približno od 30 do 50 minut. Nekaj več časa sem porabila za intervju z gospo M (babico), in sicer 110 minut, dne 18. 9. 2008. Pri njej je bil intervju podoben pogovoru, saj je bila mnenja, da ne bo znala odgovarjati na vprašanja in bo napačno odgovorila. Vsi ti intervjuji so potekali individualno, brez prisotnosti drugih oseb. Potekali so zelo spontano in tekoče, z dobro voljo in nasmehom, pa tudi s solzami, saj so obudili lepe in manj lepe spomine. S temi intervjuji sem dobila veliko gradiva za kasnejšo obdelavo podatkov. Glede na potek dogajanja verjamem v zanesljivost odgovorov, prav tako pa sem bila zadovoljna s končno zbrano dokumentacijo.

3.4. KVALITATIVNA ANALIZA

Gradivo za delo sem pripravila tako, da sem besedilo z indeksiranjem razdelila po temah. Sledil je postopek urejanja gradiva v skupine tem, da sem lahko izvedla vsebinsko kodiranje. Tematske skupine izjav sem za kodiranje pripravila tako, da sem si pomagala s tabelo; na levi strani so navedeni udeleženci socialne mreže, na desni strani pa so njihove kodirane izjave. Kodiranje je potekalo tako, da sem izjavam pripisovala pojme. Sledilo je oblikovanje poskusne teorije, v kateri sem ugotovitve povzela v trditve in jih ilustrirala s karakterističnimi izjavami. Rezultate, ki sem jih pridobila z intervjujem z gospo M, pa sem podrobno obdelala po posameznih sklopih. Vse skupaj sem analizirala v razpravi.

4. POSKUSNA TEORIJA

4.1 SOCIALNA MREŽA

Medsebojni vplivi staranja in socialne mreže so za starega človeka zelo pomembni. Način, kako si človek izbira prijatelje in druge osebe, s katerimi se druží in na kakšen način to počne, se odraža v njihovem povratnem vplivu na posameznega človeka. Če želimo razumeti socialne vidike staranja, moramo poznati in razumeti tudi obseg socialnih vezi, njihovih potencialov, kvalitet in učinkov. Na učinek sodelovanja in medsebojnega vplivanja v socialni mreži delujejo različne okoliščine. Najbolj pomembni so dohodek oziroma materialno stanje, fizična kondicija starega človeka in njegov spol.

Hojnik Zupanc (1999: 134-135) navaja tri tipe podpornih mrež, ki so značilne za Slovenijo:

- sorodstvena mreža, ki temelji na pomoči družinskih članov v istem gospodinjstvu ali v bližini živečih družinskih članov, pomagajo pa tudi prijatelji in sosedí;
- samostojna, samozadostna podporna mreža je značilna pri posameznikih, ki živijo sami, so samski, nimajo otrok in stike s sosedstvom navezujejo redkeje;
- kombinirana formalno-neformalna mreža, ki je najbolj pogosta pri tistih posameznikih, ki glede na izražene potrebe posegajo po storitvah organiziranih služb.

Naša socialna mreža je formalno-neformalna, saj jo sestavljajo tako družinski člani kot tudi formalne službe. Neformalno socialno mrežo sestavljajo naslednji člani; gospod F, gospa F, gospod A in gospodična D, formalno obliko pomoči pa prejemamo s stani patronažne službe, CSD Velenje ter zasebne službe s strani gospoda D.

4.1.1 UDELEŽENOST V SOCIALNI MREŽI

Gospod F je oseba, ki je obenem sosed in tudi svak gospe M. Že vrsto let so v zelo dobrih odnosih. Ob padcu in zlomu kolka gospe M pa je bila pomoč še toliko bolj potrebna, kar mu ni predstavljalo nobenih ovir. Nudi ji družbo, se z njo pogovarja in ji pomaga pri vrtnih opravilih. Običajno ji v popoldanskem času pomaga vstati iz postelje, ker sama ne zmore, in je ob njej zaradi večje varnosti in strahu pred ponovnim padcem.

Gospa F je sestra gospe M in je pri njej večkrat na dan, saj živi v njeni neposredni bližini. Pomaga ji tako, da ji dostavi vse potrebne stvari iz trgovine, jo neguje in skrbi za rastline ter za čisto perilo. Pooblaščen je za vodenje računov in plačevanje položnic. Njen urnik pomoči se prične že zjutraj, ko gospe M pomaga iz postelje in jo pospremi do toalete. Pripravi ji zajtrk in poskrbi, da varno prispe nazaj do postelje. V popoldanskem času jo večkrat obišče, da izve, če kaj potrebuje, ter ji to tudi priskrbi. Dejstvo, da gospa M potrebuje njeno pomoč, ji nikoli ni bilo odveč, saj kot sama rada poudarja je to samoumevno, saj je njena sestra.

Naslednji član socialne mreže je gospod A, ki je zet gospe M. On skrbi za vrt in ozimnico, postori razna dela okoli hiše in v njej. Na pomoč gospe M časovno ni vezan, zato tudi njemu dejstvo, da ji pomaga, ne predstavlja ovir.

Gospodična D, vnukinja gospe M, sem jaz, avtorica te diplomske naloge in hkrati tudi organizatorica obstoječe socialne mreže pomoči gospe M. Vsakodnevno ji nudim nego, pripravim večerjo in ji delam družbo. Urejam ji vse potrebno pri zdravniku, prinesem potrebščine iz trgovine in urejam vse ostale formalnosti. Če je potrebno, ji tudi ob koncih tedna pripravim kosilo in nadomestim delo patronažne sestre v primeru njene odsotnosti. Babici sem že od nekdaj pomagala, zato sem se odzvala na njeno poslabšanje zdravstvenega stanja, kot na dejstvo, da me sedaj potrebuje še bolj.

Tabela 4: Udeležnost v socialni mreži

UDELEŽENOST V SOCIALNI MREŽI	
Gospod F	Se z gospo M pogovarja – ji dela družbo/pomaga na vrtu/poskrbi za njeno varnost/udeležnost mu ne predstavlja ovir
Gospa F	Pripravi zajtrk/včasih pripravi kosilo/opere perilo/skrbi za plačilo položnic/neguje rastline/prinese potrebščine iz trgovine/je njena sestra, zato ji z veseljem pomaga
Gospod A	Opravlja dela na vrtu/dela okoli hiše in v hiši/pripravi ozimnico/ta dela je opravljal že prej in so mu v veselje
Gospodična D	Sem organizator naše socialne mreže/vsakodnevno jo negujem/delam družbo/uredim vse potrebno pri zdravniku/prinesem potrebščine iz trgovine/če je potrebno, ji pripravim kosilo/sem ji že od nekdaj pomagala in to opravljam z veseljem

4.1.2 MEDČLOVEŠKI ODNOSI

Gre za pojem, ki označuje odnose z ljudmi, ki jih ima star človek. V mojem primeru sem želela izvedeti, kakšen odnos imajo člani socialne mreže z gospo M in zakaj ji pomagajo.

Vključenost v to socialno mrežo daje gospodu F občutek veselja, saj lahko z gospo M obuja spomine. Čuti dolžnost, da ji pomaga, saj je tudi gospa M nekoč pomagala pri varstvu njegovih otrok. Njuni medsebojni odnosi so dobri, in kljub temu, da se ne strinjata v vseh pogledih, najdeta skupni jezik.

Zaradi družinskih vezi med gospo F in gospo M so njuni odnosi dobri. Gospa F vidi svojo vključenost v socialni mreži kot del obremenitve, saj nima prostega časa zase. Čuti pa tudi dolžnost do gospe M, saj je njena sestra in je potrebna pomoči.

Tudi gospod A je v svojih odgovorih navedel dobre odnose z gospo M. Poudaril je, da ni nikogar drugega, ki bi to delo postoril namesto njega, in da s tem, ko je vključen v to socialno mrežo, vzdržuje tudi svojo kondicijo in veselje do dela.

Meni vključenost v to socialno mrežo predstavlja obremenitev v smislu, da si trenutno ne morem ustvariti družine, zaradi strahu pred pomanjkanjem časa. Poleg obremenitve je prisoten tudi občutek dolžnosti, saj je tudi gospa M skrbela zame, ko sem bila še otrok. Mi je pa tudi v veselje, saj se babica zaradi moje pomoči boljše počuti in je lahko v domačem okolju. Najin odnos je po smrti moje mame postal še globlji in čutim odgovornost, saj jo imam zelo rada in me skrbi zanjo.

Tabela 5: Medčloveški odnosi

MEDČLOVEŠKI ODNOSI	
Gospod F	Veselje, saj lahko z njo obuja spomine/čuti dolžnost, da ji pomaga/ njuni odnosi so dobri
Gospa F	Dober sestrski odnos/obremenitev zaradi pomanjkanja prostega časa/dolžnost, ker je njena sestra in potrebuje pomoč
Gospod A	Dobri odnosi/z vključenostjo v socialno mrežo vzdržuje tudi svojo kondicijo in veselje do dela
Gospodična D	Veselje/obremenitev/dolžnost/odgovornost/dober, poglobljen odnos

4.1.3 STRAHOVI, KI SE POJAVLJAJO PRI UDELEŽENCIH SOCIALNE MREŽE

Starejši člani socialne mreže, gospod F, gospa F in gospod A, se zaradi svojih let bojijo, da bi se njihovo zdravstveno stanje poslabšalo in s tem omejilo njihovo pomoč gospe M. Smrt moža gospe M je prinesla nove strahove o tem, kako bo delovala socialna mreža ter kako se bo porazdelilo delo med ostale člane te mreže.

Moj strah temelji na dejstvu, da bom v kratkem času končala študij ter pričela z delom, posledično pa ji ne bom mogla biti več ves čas na razpolago.

Tabela 6: Strahovi, ki se pojavljajo pri udeležencih socialne mreže

STRAHOVI, KI SE POJAVLJAJO PRI UDELEŽENCIH SOC. MREŽE	
Gospod F, gospa F, gospod A	So starejši, zdravstveno stanje se jim slabša - strah, da ji ne bodo mogli več pomagati/smrt moža gospe M prinesla nove strahove o delovanju soc. mreže in porazdelitvi dela
Gospodična D	Pričetek opravljanja redne službe, na razpolago ji bom posledično manj časa

4.1.4 OBREMENITVE IN POMANJKANJE PROSTEGA ČASA

V tem sklopu sem želela dobiti vpogled, čemu se morajo člani socialne mreže odpovedati zaradi njihove vključenosti v pomoč gospe M.

Gospod F navaja, da njegov prispevek pomoči ne terja nobenega odrekanja, zato mu ostaja dovolj prostega časa. Mu je pa čas, ki ga preživi z gospo M, prijeten.

Zaradi prilagajanja urnika gospe M se gospa F ne more udeležiti vsakega izleta. Prosti čas izkoristi pametno in se zadovolji s tem, kolikor ji ga pač ostane.

V primerjavi z ostalimi člani socialne mreže ostane gospodu A še vedno dovolj prostega časa. Odrekanja ni, razen v primeru nujnih opravil.

Ker se vedno prilagajam njenim potrebam, mi velikokrat zmanjka prostega časa zase. Zadovoljim se s prostimi konci tedna, ko me nadomesti gospod D.

Tabela 7: Obremenitve in pomanjkanje prostega časa

OBREMENITVE IN POMANJKANJE PROSTEGA ČASA	
Gospod F	Ima dovolj prostega časa
Gospa F	Odpeve se kakšnemu izletu/zadovolji se s prostim časom, ki ga ima
Gospod A	Ima dovolj prostega časa/odrekanje le v primeru nujnega opravila
Gospodična D	Zmanjka mi prostega časa zase/zadovoljim se s prostimi konci tedna

4.1.5 DELO FORMALNIH SLUŽB

S temi vprašanji sem želela izvedeti, koliko stika imajo člani socialne mreže s formalnimi službami, ki nudijo pomoč gospe M, in kaj menijo o njihovem delovanju.

O delu patronažne službe je gospod F povedal, da se z njimi ne srečuje, je pa slišal pripombe na njihovo delo s strani gospe M in gospe F. Zelo pa je zadovoljen z delom gospoda D, ki nudi nego gospe M ob koncih tedna in s tem vsaj malo razbremeni člane soc. mreže. Tudi z gospo, ki pomaga preko Centra za socialno delo Velenje, ima bolj malo stika, vendar meni, da kar dobro opravlja svoje delo. Bolje se je razumel s prejšnjo gospo, ki je bila preko CSD Velenje, saj je bila po njegovem mnenju bolj komunikativna, družabna in zelo pridna.

Mnenje gospe F o delu patronažnih sester je negativno, saj je velikokrat zaradi svojega urnika pomoči pri gospe M ravno takrat, ko jo pridejo negovat. Poudarila je, da se ji zdi njihovo delo površno, saj se otepajo zamenjave plenice, če je la ta umazana od velike potrebe. Njihovo opravilo je to, da gospo M oblečejo in izmerijo pritisk, ter jo enkrat tedensko okopajo. Privatna pomoč, ki jo izvaja gospod D, se ji zdi kot olajšanje, saj tudi njo razbremeni. Gospa F meni, da je vsaka pomoč dobrodošla in da bi morala imeti gospa, ki pomaga preko CSD Velenje, več časa za pripravo kosila in čiščenje.

Tudi gospod A navaja, da se s patronažnimi sestrami ne srečuje in zato ne pozna njihovega dela. Delo, ki ga opravlja gospod D, se mu zdi kvalitetno in kot oseba se mu zdi prijeten. Tudi pri njem je zaslediti, da je z delom gospe, ki nudi pomoč preko CSD Velenje, zadovoljen,

vendar poudari, da je bila prejšnja gospa bolj komunikativna, delovna in da so bili v boljših odnosih.

Moje mnenje glede dela patronažne službe je kritično, saj menim, da je v njihovi pristojnosti več dela, kot pa ga patronažne sestre opravijo. Moti me to, da ne želijo opraviti zamenjave plenice, če je ta umazana od velike potrebe. Veliko bolj sem zadovoljna z uslugami, ki jih nudi gospod D, saj je človek, na katerega se lahko zanesemo, da bo svoje delo opravil kvalitetno. Pri tej obliki pomoči so edina ovira finance, saj te usluge plačamo v celoti sami, zato se jih poslužujemo le ob koncih tedna. Vse do pred štirih mesecev, ko smo se odločili za dodatno zasebno pomoč, zame in ostale člane soc. mreže skoraj ni bilo dneva, da bi imeli proste trenutke, zato nam njegova pomoč pomeni tudi razbremenitev. Pomoč CSD Velenje je zelo dobrodošla, saj obsega velik sklop del, ki jih nudijo, vendar smo bili vsi bolj zadovoljni in povezani s prejšnjo gospo, ki je prihajala k nam šest let, kot s sedanjo. Žal je tudi ta oblika pomoči plačljiva, čeprav subvencionirana s strani občine, vendar naše trenutno finančno stanje zadošča le za devetdeset minut dnevno.

Tabela 8: Delo formalnih služb

DELO FORMALNIH SLUŽB			
	Patronažna služba	Privatna nega	CSD
Gospod F	Ne pozna njihovega dela, je pa slišal pripombe od drugih	Zelo zadovoljen	Kar dobro/s prejšnjo gospo bil bolj zadovoljen
Gospa F	Njihovo delo je površno	Razbremenitev	Pomoč dobrodošla/ima premalo časa, da bi vse postorila
Gospod A	Ne pozna njihovega dela	Kvalitetno opravlja svoje delo	Zadovoljivo/s prejšnjo gospo bil bolj zadovoljen
Gospodična D	Ne naredijo vsega, kar je v njihovi pristojnosti	Zelo zadovoljna z njegovim delom/ovira so finance	Obsega velik sklop pomoči/ovira finance/s prejšnjo gospo bila bolj zadovoljna

4.1.6 POTREBE PO DRUGIH OBLIKAH POMOČI

Svojci sami velikokrat ne zmorejo nuditi toliko pomoči, kot jo potrebuje določen star človek. Domsko varstvo je gotovo ena izmed najbolj poznanih oblik pomoči. Je nenadomestljiva oblika in v neki fazi zagotovo najbolj primerna oblika za starega človeka, ki je popolnoma odvisen od tuje pomoči. Želela sem izvedeti, kaj o tej obliki pomoči menijo člani naše socialne mreže in kakšni so njihovi predlogi o drugih oblikah pomoči.

Kot predlog dodatne oblike pomoči naši socialni mreži je gospod F omenil, da bi bilo najbolje, če bi najeli kakšno gospo, ki bi živela pri gospe M in ji pomagala pri vseh opravilih. Čeprav predlog ni slab, je ugotovil, da bi bila ta oblika pomoči iz finančnega vidika težje izvedljiva. Njegovo mnenje o domskem varstvu je negativno, ker si želi biti v bližini gospe M, kar pa v domu ne bi bilo mogoče.

Gospa F ni omenila dodatne oblike pomoči, je pa predlagala, da bi bile potrebne izboljšave na področju obstoječih služb, ki so že vključene v pomoč gospe M. Želi si, da bi patronažna sestra postorila več in da bi imela gospa, ki pomaga preko CSD, več časa za opravljanje svojega dela. Z domsko obliko pomoči se ne strinja, saj pravi, da dokler bo v njeni moči, bo sama skrbela za njo, ker ne želi, da bi za gospo M skrbeli »tujci ljudje«.

Gospod A je kot dodatno obliko pomoči omenil izboljšanje obstoječe neformalne mreže, in sicer z vključitvijo vnuka v to mrežo, ker pa živi v drugem kraju, bi lahko pomagal vsaj ob koncih tedna. Razmišljal je tudi o domski obliki pomoči, saj bo obstoječa socialna mreža zaradi določenih razlogov vse težje delovala. S to obliko pomoči se strinja, saj bi si tudi zase nekoč, ko bo nemočen, želel to obliko pomoči, saj se zaveda, da mu bodo tam nudili vse potrebno za njegovo starost.

Tudi moj predlog za boljše delovanje socialne mreže se navezuje na besede gospoda A, da bi se lahko v pomoč vključil tudi njen vnuk (moj brat), vendar, žal, v tej mreži ne želi sodelovati. Ker je moj študij pri koncu in bom pričela z redno službo, veliko razmišljam tudi o domski obliki pomoči. Čeprav sama nisem najbolj prepričana, da bi bilo domsko varstvo najboljša rešitev, bo verjetno nekoč prišlo do tega, saj je na prvem mestu varnost gospe M. Dokler mi bo čas dopuščal, bom naredila vse, da ostane v domačem okolju, če pa socialna mreža

razpade, pa se bomo verjetno odločili za domsko varstvo, če se bo s tem strinjala tudi gospa M.

Tabela 9: Potrebe po drugih oblikah pomoči

POTREBE PO DRUGIH OBLIKAH POMOČI	
Gospod F	Kot dodatno obliko predlaga, da bi najeli gospo, ki bi bila ob gospe M ves dan/z domsko obliko pomoči se ne strinja
Gospa F	Predlaga izboljšave obstoječih služb, katerih pomoč že prejemamo/z domsko obliko pomoči se ne strinja
Gospod A	Vključitev vnuka v socialno mrežo/se strinja z domsko obliko pomoči
Gospodična D	Vključitev vnuka v socialno mrežo/z domsko obliko pomoči se strinjam v primeru razpada socialne mreže

4.2 UPORABNICA

Uporabnica te socialne mreže je gospa M, ki je stara sedeminosemdeset let in zaradi težav, ki jih prinese starost, potrebuje pomoč pri vsakodnevnih opravilih, saj ji njeno zdravstveno stanje ne dopušča, da bi le- te opravljala sama.

4.2.1 VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Vsakdanje življenje gospe M poteka tako, da zjutraj s pomočjo gospe F vstane iz postelje in odide do toalete, kjer opravi veliko potrebo. Med tem časom ji gospa F pripravi zajtrk in jo pospremi nazaj do postelje. Nato jo obišče patronažna sestra, ki jo obleče in ji izmeri krvni tlak. V postelji počiva do dvanajste ure, ko pride gospa iz CSD, ki ji pripravi kosilo in počisti hišo. Po kosilu ji pomaga nazaj v posteljo ter ji zamenja plenico. Popoldan preživi v postelji, zaradi varnosti pred nenehnimi omotici, zaradi katerih je že večkrat podlegla padcem. Med

popoldanskim počitkom si čas zapolni z branjem in poslušanjem radia. V poznih popoldanskih urah jo obišče gospod F in ji dela družbo. Nato s pomočjo nekoga od članov socialne mreže vstane iz postelje in skupaj z vnukinjo ali gospo F pripravi večerjo. Po večerji poklepeta s člani socialne mreže, nato pa odide v posteljo, kjer jo vnukinja pripravi za spanje. S svojim življenjem je zadovoljna, kljub visoki starosti.

4.2.2 ZDRAVSTVENO STANJE IN SKRB ZA ZDRAVJE

V svojih odgovorih o zdravstvenem stanju gospa M pove, da ima težave s kolki, saj je pred sedemintridesetimi leti imela neuspešno operacijo in vse od takrat, si je pri hoji pomagala z berglami. Pred štirimi leti pa se je njeno zdravstveno stanje zaradi padca in posledično zloma kolka še poslabšalo. Po šestmesečni nepokretnosti je bila prepričana, da je njenega življenja konec, saj jo je bilo strah, da ne bo mogla več hoditi, kuhati in skrbeti sama zase. Vendar je bil strah odveč, saj ji je s pomočjo domačih uspelo shoditi s hoduljo. Imela je težave s srcem, vendar se s pomočjo zdravil sedaj bolje počuti. Gospa M navaja tudi težave s krvnim tlakom, in sicer nizek krvni tlak, ki povzroča omotice in izgubo zavesti, težave z očmi in pozabljivost, kar pa je posledica demence.

Gospa M tudi v starosti skrbi za svoje zdravje tako, da se dietno prehranjuje, pije veliko zdravljenih čajev, vsakodnevno telovadi v postelji in uporablja zdravitelne kreme.

4.2.3 MATERIALNA PRESKRBLJENOST

Gospa M pove, da je njena potreba po materialni preskrbljenosti zadovoljena, saj prejema pokojnino po pokojnem možu. Živi skromno, zadovoljivo, čeprav se včasih tudi čemu odpove. S svojim dohodkom plača račune, kupi potrebščine in včasih tudi kaj privarčuje. V primeru večjega finančnega izdatka, kot so plačilo pomoči na domu, pa ji finančno pomaga tudi vnukinja.

4.2.4 POTREBE IN ŽELJE

Glede na odgovore v intervjuju z gospo M je razbrati, da so njene potrebe bolj ali manj zadovoljene, saj omenja le zdravje in željo po neboleči smrti. Zavzema pa se tudi za to, da bi njeni medčloveški odnosi s člani njene socialne mreže ostali takšni, kot so.

4.2.5 STIKI Z DRUŽINSKIMI ČLANI – POTREBA PO MEDČLOVEŠKIH ODNOSIH

Gospa M pove, da je njenih živečih družinskih članov malo in kot prvo navaja vnukinjo, s katero imata vsakodnevne stike in tudi dober odnos. Ima tudi vnuka, ki živi v Ljubljani in jo poredko obišče. Omeni tudi stike z zetom, s katerim se dobro razume. Navaja pa še, da jo poleg družinskih članov obiskujejo tudi sorodniki, sosedje in otroci, katere je včasih čuvala.

4.2.6 SOCIALNA MREŽA

Njeno neformalno socialno mrežo sestavljajo sestra in sosed gospa F, njen mož gospod F, vnukinja D in zet A. Poleg njih pa tudi formalne službe, in sicer pomoč CSD Velenje, patronažna služba ter ob koncih tedna zasebna služba, katere nego izvaja gospod D. Z delom socialne mreže je gospa M zadovoljna, ničesar ne bi spreminjala iz enega samega razloga, ker ji vsak pomaga po svojih močeh. Najbolj se čuti povezano s sestro gospo F in vnukinjo D, saj si brez njiju ne predstavlja svojega življenja.

4.2.7 DELO FORMALNIH SLUŽB

Na kakovost dela CSD Velenje ima gospa M kritičen pogled, saj je uporabnica njihovih storitev že kar nekaj let. V tem času je spoznala njihovo delo ter opaža, da se izvajalke teh del med sabo zelo razlikujejo. V svojem odgovoru navaja, da je bila prejšnja izvajalka veliko bolj prijazna in učinkovita pri izvajanju svojega dela, kot je sedanja. Delo patronažne službe ocenjuje kot dobro, saj želi ohraniti svojo potrebo po samostojnosti, in navaja, da dokler bo lahko, želi veliko potrebo opravljati v toaletnih prostorih in ne v plenico. Njeno mnenje o privatni negi, ki jo izvaja gospod D ob koncih tedna, je pozitivno, saj čez njegovo delo nima

pripomb. Zaradi potrebe po osebni intimnosti ji je bilo na začetku nerodno, saj je izvajalec moški, ker pa je njegovo delo kvalitetno, se je hitro privadila.

4.2.8 PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

V prostem času gospa M rada prebere dnevne novice, posluša radio, obuja spomine in si čas krajša tudi s petjem.

4.2.9 SMRT SVOJCEV V STAROSTI

Ob smrti edine hčerke je bila gospa M zelo prizadeta in s tem se je težko sprijaznila. Vedela je, da jo vnukinja zelo potrebuje, zato je žalovala potihoma. V tem času ji je bil v veliko oporo tudi njen mož. Ko pa je pred dvema letoma umrl, je bila prepričana, da je njenega življenja konec. S pomočjo bližnjih je zopet našla smisel življenja. Globoko v sebi pa se tolaži z mislijo, da bo nekoč zopet ob njem.

4.2.10 DOŽIVLJANJE SMISLA STAROSTI

Pri gospe M je čutiti, da je njena starost, kljub zdravstvenim težavam in izgubi najdražjih, še vedno smiselna, saj je s svojim življenjem zadovoljna. Želi si, da bi bila vsaj toliko pri močeh, kot je sedaj. O osamljenosti pove, da zelo pogreša svojega moža in hčerko ter da kljub temu ni preveč osamljena, saj so ob njej člani socialne mreže. Kadar pa se počuti osamljeno, obuja spomine, posluša radio in prebere časopis, kar jo razvedri. Z osebno stisko se spopada tako, da misli na moževe besede, ki jo bodrijo, včasih pa se tudi zaupa vnukinji, ki jo potolaži in ji vrača voljo do življenja.

4.2.11 POTREBE PO DRUGIH OBLIKAH POMOČI

O domski oskrbi gospa M zadnje čase veliko razmišlja in ugotavlja, da so člani njene socialne mreže, kot tudi ona, že kar v letih, in lahko se zgodi, da ji bodo vedno težje pomagali. Najbolj

pa jo skrbi to, da bo vnukinja kmalu pričela opravljati redno službo, zaradi česar bo imela dosti manj časa zanjo, kot pa ga ima sedaj. O tej obliki pomoči ni želela razmišljati, saj si vsak star človek želi ostati v svojem domačem okolju. Po pogovoru s člani socialne mreže pa se je sprijaznila z dejstvom, da bo v primeru, če sami ne bi več zmogli, odšla v dom, saj bo tam imela ves čas zdravstveni nadzor in vse, kar bo potrebovala, člani socialne mreže pa jo bodo obiskovali.

5. RAZPRAVA

Za življenje starih ljudi je pomembno tudi to, kakšen je njihov socialni kapital. To je vir, ki pospešuje aktivnosti med ljudmi, oziroma gre za pogostost in pomembnost stikov na katere se lahko posameznik zanesa z namenom izboljšanja svojega položaja. Socialni kapital temelji na socialnih vezeh, ki se razvijajo med posamezniki, organizacijami in družbami, ki se medsebojno povezujejo zaradi svojih ali širših kolektivnih koristi. Kot navajata Dragoš in Leskošek (2003), socialni kapital nastaja v kombinaciji horizontalnih in vertikalnih vezi. Med horizontalne spadajo povezave med posamezniki in skupinami na neformalnih podlagah (med sorodniki, sosedi, prijatelji, znanci, krajani), vključno s tistimi formaliziranimi povezavami, v katerih ni bistvene razlike v količini družbene moči med partnerji. Vertikalne povezave pa se nanašajo na formalizirana hierarhična razmerja (npr. med lokalnimi in državnimi oblastmi, med nadrejenim in delavcem, učiteljem in učencem, duhovnikom in vernikom itd.). Socialni kapital označuje lastnosti socialnih mrež. Razlogi, zaradi katerih družbena neenakost nastaja v socialnih mrežah, so razlike v prepletanju treh mrežnih značilnosti: navzočnost virov, dostopnost mrežnih udeležencev do njih in možnost njihove izrabe, ki se izraža v uspešnosti in učinkovitosti (uspešnost je odvisna od stopnje udeležanja zastavljenih ciljev, učinkovitost pa z razmerjem med nastalimi stroški in dobitki). Ker so socialne mreže opremljene z različnimi kombinacijami naštetih lastnosti, je socialni kapital, ki so ga deležni člani mrež, razlog za nastanek neenakosti med njimi. Drugi najpomembnejši razlogi za nastanek neenakosti so še: ekonomski in kulturni kapital ter posameznikove psiho-fizične in vedenjske lastnosti (Dragoš, Leskošek 2003: 65–66).

Na podlagi raziskave, ki sem jo opravila, lahko trdim, da ima gospa M dober socialni kapital, saj so ob njej ljudje, na katere se lahko zanesa, da ji pomagajo pri njenih starostnih tegobah.

Za dobro organizirano socialno mrežo starega človeka potrebuje njegova družina dober delovni odnos s strokovnjaki s področja starih ljudi. Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič (2007), je dober izid tega sodelovanja dogovorjen, izviren delovni projekt. Prvi korak ni oblikovanje rešitev, temveč vzpostavljanje delovnega dogovora, zagotavljanje odprtega prostora za pogovor, da bi naprej bolje videli sedanost ter življenje starega človeka in družine v sodelovanju. Ko družina pride po pomoč, ker več ne more sama poskrbeti za starega človeka, potrebuje pomoč, v kateri je tudi sama udeležena, pomoč, o kateri se dogovorimo

skupaj. V jeziku naše stroke ponujamo sodelovanje in tudi učenje za sodelovanje. Pomembna vprašanja so, kakšna pomoč je potrebna, kako jo umestiti in kakšen naj bo delež družine v novih nalogah in oblikah povezanosti v delovnem odnosu. Koncept varovanja identitete starega človeka se mora ubesediti. Mogoče ga družina razume in na njem gradi svojo pomoč, vendar ob tem potrebuje pogovore med seboj in s strokovnjaki, da bi skupaj prepoznali spremembe, nove probleme, da ne bi živeli z negotovostjo. Družina potrebuje moč, da zmore in zdrži (Čačinovič Vogrinčič 2007: 53).

Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da vsak član socialne mreže pomaga gospe M na drugačen način. »Stebra« te socialne mreže, najpomembnejša člana, brez katerih si tudi gospa M ne predstavlja svojega življenja, sva jaz, njena vnukinja, in gospa F, njena sestra. Gospe M nudiva vsakodnevno pomoč pri zadovoljevanju njenih potreb. Ostala dva člana pa pomagata pri opravih okoli hiše in ji delata družbo.

Medčloveški odnosi, ki zajemajo člane socialne mreže in gospo M, so dobri. Člani socialne mreže nudimo pomoč gospe M zaradi občutka dolžnosti, zaradi sorodstvenih vezi in vsem je to v veselje. Zaradi vsakodnevne vključenosti v pomoč gospe M pa predstavlja nekaterim tudi obremenitev, v smislu, da se morajo zaradi prilagajanja urniku pomoči gospe M tudi marsičemu odpovedati. Pomembnost medčloveških odnosov opisuje Ramovš (2000: 322–323), ki poudarja, da je potreba po stikih z družinskimi člani najbolj pereča nematerialna socialna potreba v starosti. Starim ljudem zelo veliko pomeni to, da imajo stike z ljudmi, ki jih jemljejo resno, jih sprejemajo takšne, kakršni so, prisluhnejo njihovim besedam in cenijo njihove življenjske izkušnje. Lahko je tesno ob starem človeku na desetine ljudi, toda če nikogar od njih ne doživlja kot »svojega«, je osamljen.

Zaradi pomanjkanja časa članov neformalne socialne mreže je bilo potrebno poseči tudi po formalnih službah, ki nudijo pomoč starim ljudem. V našo socialno mrežo smo vključili tudi Center za socialno delo Velenje, patronažno službo in zasebno pomoč na domu. Ugotovitve o zadovoljstvu s temi službami so različne. Z delom CSD Velenje smo člani socialne mreže in uporabnica dokaj zadovoljni, slabost je le v tem, da so si izvajalke med seboj zelo različne in se žal prepogosto menjujejo. Stari ljudje se težko privadijo na »tujca« v svoji bližini, ko pa ga sprejmejo, se težko ločijo od njega. Mnenja glede privatne nege na domu so si najbolj podobna in zelo pozitivna. Pri tej obliki pomoči je veliko prednosti, saj je to delo običajno

opravljeno odgovorno in kvalitetno. Izvajalci te oblike pomoči to delo opravljajo profesionalno in zanj dobijo tudi primerno plačilo, kar pa je lahko tudi edina slabost, saj to predstavlja velik strošek za uporabnika.

Med pisanjem diplomske naloge smo se morali soočiti z novo težavo, ki je nastala s strani patronažne službe. Višja patronažna sestra nam je sporočila, da bomo ostali brez njihove pomoči zaradi pomanjkanja kadra. To bi v naši socialni mreži predstavljalo veliko praznino, zato smo po temeljitnem pogovoru z vodjo patronažne službe dosegli, da bodo babico obiskovale vsaj dvakrat tedensko, ostale dni pa bo jutranjo nego opravljala izvajalka preko CSD Velenje, ki pomaga gospe M pri pripravi kosila in ostalih gospodinjskih opravilih. Tukaj želim poudariti, da se država premalo zavzema za stare ljudi in omejuje tiste oblike pomoči, ki so za uporabnike brezplačne. O tem problemu govori tudi Ramovš (2003: 306–307), ki pravi, da ima Slovenija dobro organizirano patronažno zdravstveno nego. Na tem področju so znanje in izkušnje naših patronažnih medicinskih sester v svetovnem vrhu. Velika škoda je, da tranzicijska kriza zdravstvene organiziranosti v zadnjih letih omejuje prav te storitve. Patronažna sestra naredi z obiskom starega bolehnega človeka za njegovo zdravstveno stanje mnogokrat največ, kar je možno, in to ob najmanjšem strošku.

Strahovi, s katerimi se srečujejo udeleženci socialne mreže, se navezujejo na dejstvo, da so trije izmed njih že starejši in imajo pomisleke glede svojega zdravja, kar pa bi posledično lahko vplivalo na njihovo nezmožnost delovanja v socialni mreži pomoči gospe M. Moj strah pa je povezan z redno službo, katero bom v kratkem tudi nastopila, posledično pa mi bo zaradi tega primanjkovalo časa za pomoč babici.

Vsi našeti dejavniki pa vodijo v odpovedovanje tradicionalne skrbi družine in sosedstva za starega človeka, ki v jeseni življenja potrebuje pomoč. V domovih za stare je nekaj manj kot 5 % starih ljudi nad 65 let, vsi ostali so doma, to pa je večina. Razvitih oblik pomoči v domačem okolju je malo, zato breme skrbi za starega človeka prevzemajo družine oz. neformalni oskrbovalci. Večinoma so to sorodniki ali sosedje. Znotraj družine prevzemajo skrb za svoje starše ženske, ki so še zaposlene ali že upokojene, in zaradi svoje starosti in bolezni ne morejo več oskrbovati svojih staršev. O oskrbi starega človeka tudi niso dovolj in ustrezno poučene, izčrpava pa jih tudi že sicer skrb za lastno družino ter zahteve in delovni čas redne zaposlitve (Ramovš 2005: 11). Takšna situacija pogosto vodi v konflikte med vsemi generacijami, zato star človek kaj kmalu pristane v instituciji – domu za stare (Jana Mali 2007: 17).

Zaradi zgoraj omenjenih strahov smo člani socialne mreže razmišljali tudi o domski obliki pomoči. Kot navaja Požarnik (1981: 142–145), imajo stari ljudje mešano, z večine slabo mnenje o domovih. Stališče do domov je odvisno od položaja starejših ljudi, od tega, ali so že razmišljali o domu ali ne, koliko poznajo življenje v domu, od vzrokov, zakaj bi šli v dom, od starosti, zdravja itd. Številni ljudje se ne boje toliko življenja v domu, kakor tega, da bodo drugi mislili, kako njihovi otroci ne naredijo vsega za njih, da jih zanemarjajo in ne marajo. Starejše odvrča od bivanja v domu tudi misel, da je dom za stare nekakšna »končna« postaja, od koder ni več vrnitve in kjer stari ljudje le še životarijo in čakajo na smrt. Prihod v dom je vedno kritičen. Posebno hudo je, če je prihod nenaden, proti volji starejšega človeka ali če ta nanj ni dovolj pripravljen. Kritičen je tudi čas čakanja na sprejem, večkrat celo bolj, kot čas po sprejemu. Mnoge starostnike tarejo tedaj negotovost in dvomi, ki povzročijo napetost, nemir, razdražljivost in potrtost. Večina starejših ljudi se prilagodi na dom že po dokaj kratkem času. Prilagajanje na domsko situacijo je odvisno od številnih dejavnikov, kjer je najpomembnejši ta, da je dom dobro organiziran, torej tem bolj ko življenje v njem v resnici ustreza potrebam in željam starih ljudi, tem lažje in hitreje se star človek v njem znajde in prilagodi.

Mišljenje članov naše socialne mreže je o domski obliki pomoči zelo različno. Starejša člana se s to obliko pomoči ne strinjata, saj je njuno prepričanje, da mora star človek ostati v domačem okolju, ne glede na to, ali razmere to dopuščajo ali ne. Ozaveščenost mlajših dveh članov o domski oskrbi je na nivoju sodobne družbe, ki se srečuje s pomanjkanjem časa zaradi hitrega tempa življenja, ki ga povzročata vedno daljši delovni čas in veliko drugih vsakdanjih obveznosti. Tudi gospa M se z domsko oskrbo ni strinjala, vendar se je po pogovoru s člani socialne mreže sprijaznila z dejstvom, da v primeru, če sami ne bi več zmogli, bo odšla v dom, saj bo tam imela celodnevno varstvo ter vso potrebno pomoč, člani socialne mreže pa jo bomo obiskovali.

Rada bi omenila pomembnost vloge socialnega delavca, na katero se lahko star človek ali njegovi svojci obrnejo po pomoč. To sem povzela po Jani Mali (2007), ki pravi, da lahko obstoječe sisteme socialnega varstva za stare ljudi v Sloveniji razdelimo na socialno preventivne programe in storitve za premagovanje stisk in težav. V vsakem od njih imajo socialni delavci specifično in pomembno vlogo.

1. Socialna preventiva

Profesionalne vloge, ki jih opravljajo socialni delavci in drugi sodelujoči v okviru preventivnih socialnih programov, precej odstopajo od klasičnih. Usmerjene so bodisi v organizacijo in vodenje projekta. Pogosto pa omogočajo vzpostavljanje pristnejših človeških odnosov z uporabniki. Najpogostejše vloge pri tem so: iniciator, vodja projekta, organizator, učitelj, prostovoljec, pa tudi raziskovalec (Jana Mali 2007, po Milošević Arnold 2005).

2. Storitve za premagovanje socialnih stisk in težav (Jana Mali 2007: 18–20)

- **Prva socialna pomoč:** Prvo socialno pomoč izvajajo socialni delavci na vseh področjih socialnega varstva in tudi izven njega: v centrih za socialno delo, domovih za stare, bolnišnicah, zdravstvenih domovih ... Socialni delavec starostniku pomaga pri prepoznavanju njegove stiske, posreduje mu vse pomembne informacije o obstoječih možnostih pomoči in vrstah storitev. Pomembno je, da mu pomaga premagati predsodke do sprejemanja pomoči in mu jasno nakaže možnost izbire. Ob opravljanju te storitve starim ljudem lahko socialni delavec nastopa v številnih profesionalnih vlogah: usposobljevalec, povezovalec, zagovornik, pogajalec, priskrbovalec in tudi učitelj.
- **Osebna pomoč:** sestavljena je iz svetovanja, vodenja in socialne oskrbe. Soočanje z izgubami, ki spremljajo proces staranja je boleče in človek v takšni situaciji pogosto potrebuje strokovno pomoč v obliki **svetovanja**. Svetovanje starim ljudem bi lahko poleg obstoječih oblik, ki so že razvite v okviru vladnega sektorja (predvsem CSD in deloma DSO), razvili še v nevladnem kot svetovalnice, specializirane za stare ljudi in/ali za družine, ki se soočajo s problemi, povezanimi s staranjem. Pri tej storitvi je pomembno, da socialni delavec ne upošteva zgolj materialnega vidika stiske, temveč vidi človeka celostno, z vsemi svojimi značilnostmi in dimenzijami.

Profesionalne vloge, ki jih lahko opravlja socialni delavec pri tej storitvi so: svetovalec, usposobljevalec, pogajalec, učitelj (Milošević Arnold 2005: 24).

Vodenje v smislu podpore je potrebno zagotoviti za tiste starostnike, ki imajo različne duševne motnje ali demenco.

Socialna oskrba je v sedanjem socialno varstvenem sistemu postala oblika pomoči na domu, dejansko pa pomeni tudi osebno pomoč, saj star človek brez nje ne bi mogel ostati v dotedanjem okolju.

- **Pomoč družini za dom:** je usmerjena v ustvarjanje vzajemnih medgeneracijskih odnosov in medgeneracijsko pomoč, žal pa obstaja zgolj kot zakonska določba, saj v praksi še ni dovolj razvita.
- **Pomoč na domu in socialni servisi:** zagotavljata starejšim ljudem, ki niso sposobni samostojno živeti, ustrezno organizirano skrb, ki je kvalitetna in v sprejemljivih oblikah. Starim ljudem omogoča, da ohranjajo lastno avtonomijo in zasebnost v svojem domačem okolju. Profesionalne vloge socialnega delavca so: nosilec primera/koordinator, svetovalec, usposobljevalec, učitelj, posrednik, pogajalec, iniciator, zastopnik, zagovornik, posrednik, aktivist, organizator, supervizor prostovoljcem.
- **Institucionalno varstvo:** socialni delavec v domu za stare ljudi je zlasti povezovalac med stanovalcem in okoljem, iz katerega je prišel. To pa pomeni, da mora domski socialni delavec vse svoje delo zasnovati v tem smislu. Da bi dotedanje socialne mreže stanovalca ostale aktivne tudi po sprejemu v dom, jih mora socialni delavec že pred tem dobro spoznati in poskušati vzpostaviti stik s čim več ljudmi iz stanovalčevega življenjskega okolja (otroci, vnuki, prijatelji, sosedje, člani društev in organizacij). V institucionalnem varstvu lahko socialni delavec opravlja praktično vse možne profesionalne vloge. Vseeno pa bi poudarila dve vlogi kot pomembnejši med njimi in sicer vloga povezovalca v tem smislu, da je socialni delavec tisti, s katerim stanovalec najprej vzpostavi stik in mu je dolžan natančno (in večkrat) predstaviti vse dejavnosti, ki v domu potekajo, in ga tudi motivirati, da se vanje vključi. Druga pomembna vloga pa je vloga zagovornika. Socialni delavec mora vedno poudarjati predvsem preostale sposobnosti vsakega stanovalca posebej in vztrajati, da se te v domskem sistemu ohranjajo. Zagovorništvo v širšem smislu pa pomeni skrb za dosledno spoštovanje dostojanstva vsakega stanovalca in

spreminjanje delovanja institucije, kadar se to ne upošteva (Milošević Arnold 2000: 261).

Zdravstveno stanje gospe M ni ravno najboljše, vendar sama veliko naredi zato, da se ne bi poslabšalo. Za svoje zdravje vsak dan skrbi tako, da se dietno prehranjuje, telovadi in si pomaga z zdravilnimi čaji in kremami. Vse te oblike skrbi navaja tudi Požarnik (1981: 24–25), ki pravi, da sta med vsem, kar trajno vpliva na zdravje in počutje starih ljudi, na prvem mestu predvsem telesna in duševna dejavnost ter zdrav način prehrane. Nedejavnost mišic in gibalnega aparata vodi do številnih bolezni. Zato je povsem zgrešeno misliti, da se mora star človek varovati in čim več počivati, če želi ohraniti moč in preprečiti prezgodnje upadanje moči v starosti. Ko govorimo o aktivnosti, ne smemo pozabiti na duševno aktivnost. Kdor želi biti v poznih letih duševno svež, mora nenehno urediti in razvijati svoje sposobnosti, domišljijo, interes in socialne stike. Poleg telesne in duševne aktivnosti so za preprečevanje zgodnjih bolezni in za ohranitev dobre telesne kondicije in zdravja izredno pomembne prehrabene navade. Stari ljudje ne potrebujejo »močne« hrane, ker ta navadno nič ne ohranja in ne daje moči in zdravja. Potrebujejo pa zdravo hrano v zmerni količini. Poleg pravilne količine hrane je pomembna sestava hrane. Enostranska hrana, v katero večkrat spada tudi tako imenovana »značilna domača hrana« s pomanjkanjem posameznih vitaminov, beljakovin ali mineralov slabi organizem, večja dovzetnost za bolezni in povzroča duševne spremembe, utrujenost, brezbržnost, razdražljivost, negotovost in slabi spomin.

V današnjih razvitih družbah je glavni vir materialne preskrbljenosti starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje na temelju zaposlitve. Materialna preskrbljenost je odvisna tudi od osebnega premoženja in prihrankov posameznega človeka. Tistim, ki nimajo ne pokojnine ne imetja, pa praviloma poskrbi sodobna socialna država za osnovno socialno varnost državno pokojnino, denarne dajatve, plačilo potrebnih uslug, nastanitev v dom za stare ljudi (Ramovš, 2003: 94).

Pri gospe M je zaslediti, da je njena potreba po materialni preskrbljenosti dokaj zadovoljena, saj prejema pokojnino po pokojnem možu, ki ni ravno visoka, vendar za njeno skromno življenje zadošča. Če pa je potrebno, pa ji finančno pomagajo tudi svojci.

Predpogoj za osebno iskanje smisla v starosti je sprejetje starosti z vsemi njenimi specifičnimi možnostmi in omejitvami, ob prepričanju, da je to enako smiselno obdobje življenja, kakor sta

mladost in srednja leta. Volja do smisla je torej osnovna človeška potreba in energija. Če ni zadovoljena, doživlja človek svoje življenje kot prazno (Ramovš 2003: 324–325). Gospa M to tezo potrjuje, saj ima kljub zdravstvenim težavam in smrti najdražjih še vedno veliko volje do življenja in je mnenja, da je njena starost smiselna in kakovostna.

Potrebe so temeljni mehanizem živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa je motivacijska energija za doseg in uresničenje le-tega. Živo bitje občuti ta notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oz. potreba zadovoljena (Ramovš, 2003: 321).

Potrebe gospe M so bolj ali manj zadovoljene, saj navaja, da so njene želje vezane le na to, da se njeno zdravstveno stanje ne bi poslabšalo in da ko bo prišlo do smrti, ta ne bi bila preveč boleča.

V starosti je ena izmed stresnih situacij tudi smrt svojca, s katero se star človek zelo težko sprijazni. Pomembno je dejstvo, da star človek s smrtjo najdražjega ogromno izgubi, ne izgubi pa življenja in vedno novih možnosti, da je njegovo življenje kakovostno. To doseže človek z zdravim žalovanjem po smrti dragega človeka, s tem pa sprejema tudi zase zadnje bivanjske zakone človeškega življenja. Tudi gospa M se je morala v starosti soočiti s smrtjo svoje hčere in kasneje še s smrtjo moža. Po moževi smrti je bila prepričana, da je njenega življenja konec, vendar je s pomočjo bližnjih zopet našla smisel življenja, tolaži pa se z mislijo, da bo nekoč zopet z njim.

Veliko starih ljudi preživlja svoj prosti čas tako, da se ukvarja s konjički in hobiji, za katere v mladosti in srednjih letih niso imeli časa. Spet drugi pa imajo zaradi zdravstvenega stanja omejeno možnost ukvarjanja z zelenimi konjički in hobiji. Med temi je tudi gospa M, ki zaradi bolezni v prostem času ne more početi nič drugega, kot poslušati radio in prebirati dnevne časopise, saj le tako ohrani aktiven odnos do dogajanja okoli sebe. Poleg navedenega si gospa M prosti čas popestri tudi z obujanjem spominov in petjem.

6. SKLEPI

1. Čeprav gospa M živi sama, je odvisna od tuje pomoči. Pomagajo ji družinski člani, ki sestavljajo njeno neformalno socialno mrežo, ter formalne službe Center za socialno delo Velenje, patronažna služba in zasebna nega na domu.
2. Medčloveški odnosi so med člani socialne mreže in uporabnico dobri. Pomagajo ji zaradi občutka dolžnosti in družinskih vezi.
3. Zaradi visoke starosti članov socialne mreže in pomanjkanja časa zaradi zaposlitve vnukinje se pojavljajo strahovi, da bi lahko socialna mreža razpadla.
4. Pri članih socialne mreže je zaslediti obremenitev in pomanjkanje prostega časa zase, zlasti pri tistih, ki ji nudijo vsakodnevno nego.
5. Z delom Centra za socialno delo Velenje in delom zasebne nege na domu so člani socialne mreže in uporabnica zadovoljni. Pomanjkljivost pri delu CSD Velenje vidijo le v tem, da se izvajalke prepogosto menjujejo, kar je za starega človeka stresno. Pri posluževanju teh dveh oblik pomoči so ovira finance, saj sta obe obliki plačljivi. Nezadovoljstvo članov socialne mreže in uporabnice pa se kaže pri izvajanju nege patronažne službe, saj je njihovo delo površno, poleg tega pa je omejeno zaradi pomanjkanja kadra.
6. Člani socialne mreže navajajo kot dodatne oblike pomoči izboljšavo obstoječih služb in vključitev vnuka v socialno mrežo, vendar slednje žal ni možno. Starejša člana socialne mreže se z domskim varstvom ne strinjata zaradi predsodkov in mišljenja, da mora star človek ostati v domačem okolju. Mlajša dva člana pa menita, da lahko ta oblika pomoči staremu človeku zagotovi varnost in vse potrebno za kakovostno starost. S tem se po pogovoru s člani socialne mreže strinja tudi gospa M.
7. Gospa M skrbi za svoje zdravje tako, da vsakodnevno telovadi, se dietno prehranjuje in uživa zdravilne čaje.
8. Gospa M je materialno preskrbljena, saj prejema pokojnino po pokojnem možu in živi skromno, vendar zadovoljivo.
9. Potrebe gospe M so v precejšnji meri zadovoljene, saj omenja le željo po tem, da se njeno zdravstveno stanje ne bi preveč poslabšalo in željo po neboleči smrti.

10. Zdravstveno stanje gospe M ne dopušča, da bi se v prostem času ukvarjala s hobiji, rada pa posluša radio, bere dnevne časopise, obuja spomine in si čas krajša tudi s petjem.
11. Smrt svojcev je za starega človeka zelo stresna situacija, ki sproži številne bolezni žalujočega starega človeka. Gospa M je po smrti hčerke in moža, s pomočjo bližnjih, zopet našla smisel življenja in ni podlegla novim boleznim, čeprav ji je bilo zelo hudo.
12. V starosti je zelo pomembno, kako človek doživlja smisel življenja. Potreba po smislu življenja v starosti je zadovoljena, če se star človek sprijazni s starostjo, z boleznimi, ki jih starost prinese, in nemočjo, zaradi katere je odvisen od drugih ljudi. S tem dejstvom se je sprijaznila tudi gospa M, ki doživlja svojo starost, kljub bolezni in odvisnosti od tuje pomoči, še vedno smiselno in kakovostno.

7. PREDLOGI

1. Informiranje vseh starih ljudi o možnostih, ki jih za kvalitetno in samostojno življenje imajo v lokalni skupnosti in izven nje. Izdelava posebne zloženke, ki bi jo dobilo vsako gospodinjstvo.
2. S pomočjo Centra za socialno delo Velenje organizirati skupine svojcev starih ljudi, ki bi si med seboj pomagali v skupinah za samopomoč.
3. Močnejša civilna iniciativa in podpora svojcem, ki pomagajo starim ljudem s strani države in občine.
4. Ker stari ljudje veliko časa namenijo poslušanju radia, bi bilo dobro pripraviti radijski program, ki bi bil namenjen prav njim.
5. Zaradi zagotavljanja kvalitetnejšega izvajanja dela patronažne službe, konkretno obiskov na domu pri starih ljudeh, predlagam dodatno zaposlitev medicinskih sester. Stroške bi prevzel občinski proračun.
6. Zasebnštvo je treba spodbujati na področju izvajanja nadstandardnih storitev za stare ljudi.
7. S strani zdravstvenih služb bi bilo potrebno zagotoviti več obiskov osebnega zdravnika na domu starega človeka, ki zaradi zdravstvenih težav ne more do zdravstvene ustanove.
8. Star človek se težko privadi na »tujca« v svoji bližini, zato bi morale formalne službe poskrbeti, da če je le možno, po nepotrebem ne menjujejo izvajalk tako pogosto, ker to predstavlja staremu človeku stresne situacije, kar je razvidno tudi v našem primeru.
9. V okviru obveznih izbirnih vsebin srednje zdravstvene šole bi lahko mlade vzpodbujali tudi v druženje in pomoč starim ljudem na domu. Druženje bi obema zagotavljalo potrebo po odnosu, ki ga gojita z nekom iz druge generacije; Mladi bi se naučili poslušanja, spoštljivosti, potrpežljivosti, staremu človeku pa bi druženje dajalo občutek sprejetosti, spoštljivosti, pomembnosti, mu hkrati omililo občutek osamljenosti in zadovoljevalo potrebo po človeški bližini.

8. LITERATURA

- Acceto, Bojan. 1968. Staranje in starostno varstvo. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije
- Bondevik, Margareth. 2002. Osamljenost, vera in smisel življenja pri najstarejših starih ljudeh. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko 5, 3:13–25
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2000. Družina in star človek. Socialno delo 39, 4–5: 287–292
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. Star človek z demenco in njegova družina. V: Mali, Jana (ur.), Miloševič-Arnold, Vida (ur.). Demenca – izziv za socialno delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, 2007, str. 51–61
- Dragoš, Srečo. 2000. Socialne mreže in starost. Socialno delo 39, 4–5: 293–314
- Dragoš, Srečo in Leskošek, Vesna. 2003. Družbena neenakost in socialni kapital. Ljubljana: Mirovni inštitut, Inštitut za sodobne družbene in politične študije
- Frankl, Viktor E. 1994. Volja do smisla. Osnove in raba logoterapije. Celje: Mohorjeva družba.
- Hojnik-Zupanc, Ida. 1997. Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripraviti na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Hojnik-Zupanc, Ida. 1999. Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Mali, Jana. 2007. Študijsko gradivo za predmet medgeneracijski odnosi v programu podiplomskega izobraževanja »Socialno delo v vojski« v okviru specialističnega študija »Management v socialnem delu«. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

- Mesec, Blaž. 1997. Metodologija raziskovanja v socialnem delu I. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- Milošević-Arnold, Vida. 2000. Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. Socialno delo 39, 4–5: 253–262
- Milošević-Arnold, Vida. 2003. Socialno varstvene storitve za stare ljudi v Sloveniji. Nega starejših in bolnih: zbornik referatov. Škofja Loka: Ljudska univerza Škofja Loka
- Pečjak, Vid. 1998. Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Bled: samozaložba
- Postružnik, Adela. 2000. Nematerialna pomoč starostnikom. Socialno delo 39, 4–5: 337–341
- Požarnik, Hubert. 1981. Umetnost staranja. Leta, predsodki in dejstva. Ljubljana: Cankarjeva založba
- Ramovš, Jože. 1994. Sto domačih zdravil za dušo in telo 2. Antropohigiena. Celje: Mohorjeva družba
- Ramovš, Jože. 1995. Slovenska sociala med včeraj in jutri. Druga predelana in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka
- Ramovš, Jože. 1999. Mreža medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v domu za stare ljudi. V: Kakovostna starost, leto 2, št. 2, str. 11–38.
- Ramovš, Jože. 2000. Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. Socialno delo 39, 4–5: 315–329
- Ramovš, Jože. 2003. Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka

- Siter, Vera. 2003. Predstavitev službe pomoči na domu. Nega starejših in bolnih: Zbornik referatov. Škofja loka: Ljudska univerza Škofja Loka
- Zakon o socialnem varstvu. Uradni list Republike Slovenije, let. 1992, št. 54.

9. PRILOGE

Priloga 1: Intervju s člani socialne mreže – GOSPOD F

Podatki o intervjuvancu: **Gospod F**

Spol: **moški**

Starost: **72 let**

V kakšni zvezi ste z gospo M: **svak in sosed**

Okoliščine pogovora:

Kraj: **Velenje**

Datum: **17. 9. 2008**

Čas trajanja pogovora: **30 min**

1. Kako ste udeleženi v socialni mreži pomoči gospe M?

Nudim ji družbo, veliko se pogovarjava, sem ob njej kadar je pokonci, saj ima nizek pritisk in lahko pade, če takrat ni nikogar zraven. Včasih kaj postorim tudi na vrtu.

2. Kakšen je vaš urnik pomoči gospe M?

Ni vsak dan enak, običajno pa grem k njej popoldan okoli 17 ure in sem pri njej kakšno uro, potem ji pomagam vstati iz postelje, saj sama ne more in sem z njo dokler ne pride vnukinja. Včasih ji družbo delam tudi dopoldan.

3. Zakaj ji pomagate?

Že od nekdaj smo pomagali drug drugemu, ona je pazila moje otroke, ko sva bila z ženo v službi, sedaj pa je moja dolžnost, da ji pomagam, saj sem še nekoliko bolj pri močeh kot ona.

4. Kakšen je vaš odnos z gospo M?

Razumeva se zelo dobro, včasih se tudi v čem ne strinjava, vendar hitro najdeva skupni jezik.

5. Kako ste se odzvali na dejstvo, da bo gospa M potrebovala vašo pomoč?

Vedel sem, da bo do tega prišlo, zato mi to ni predstavljajo nobenih ovir.

6. Vas je bilo strah, da tega ne boste zmogli?

Ves čas me je tega strah, saj sem že v letih in tudi moje zdravstveno stanje ni najboljše, vendar za zdaj še gre.

7. Kako ste se počutili, ko je umrl mož gospe M, ki je bil vključen v njeno socialno mrežo in ste bili postavljeni pred dejstvo, da vas bo gospa M še bolj potrebovala?

Morali smo se hitro organizirati, saj je smrt gospoda J prišla iznenada. Tudi on ji je bil v veliko pomoč.

8. Kako gledate in ocenjujete delo CSD Velenje pri pomoči na domu starejšim ljudem? Ste z njihovim delom zadovoljni, jih vidite kot vsiljivce...?

S to gospo imam bolj malo stika, vendar se mi zdi, da kar dobro skuha kosilo in počisti hišo. Bolj sem se razumel z prejšnjo gospo, ki je bila preko CSD, je bila zelo komunikativna, zelo pridna in velikokrat smo spili skupaj tudi kakšno kavico in pokramljali.

9. Kako ocenjujete delo patronažne službe?

Z njimi se ne srečujem, zato tega ne vem, sem pa slišal pripombe od žene in gospe M.

10. Kaj za vas pomeni pomoč privatne plačljive nege, ki jo izvaja gospod D ob vikendih?

Priden in prijazen fant, ki lepo poskrbi za gospo M. Nas vsaj malo razbremeni.

11. Vam pri pomoči gospe M ostane dovolj prostega časa zase in vašo družino?

Še vedno imam dovolj časa zase. Družba z gospo M tudi meni dobro dene.

12. Se morate zaradi tega čemu odpovedati?

Ne, ničemur.

13. Kakšno obliko pomoči bi še potrebovali, da bi bila vaša socialna mreža še bolj izpopolnjena ?

Mogoče, da bi prišla kakšna gospa, ki bi bila ves dan ob njej, vendar pa bi bilo to tudi finančno težko.

14. Ste razmišljali o drugih vrstah pomoči npr. domsko varstvo? Kakšen je vaš pogled na to obliko pomoči? Bi se odločili zanjo? Zakaj?

Verjetno bi prej poskusili vse drugo, ker si želim biti ob njej, kar pa v domu ne bo možno.

15. Kaj vam osebno pomeni, da ste vključeni v socialno mrežo gospe M (obremenitev, veselje, dolžnost...) ?

Zelo sem vesel, da sem lahko ob njej, da obujava spomine in se nasmejiva, da ji lahko pomagam kolikor je le možno.

Priloga 2: Intervju s člani socialne mreže – GOSPA F

Podatki o intervjuvancu: **Gospa F**

Spol: **ženski**

Starost: **77 let**

V kakšni zvezi ste z gospo M: **sestra in sosed**

Okoliščine pogovora:

Kraj: **Velenje**

Datum: **17. 9. 2008**

Čas trajanja pogovora: **45 min**

1. Kako ste udeleženi v socialni mreži pomoči gospe M?

Prinesem ji stvari iz trgovine, skuham kosilo, če je potrebno, vodim račune in plačujem položnice, izvajam nego, včasih ji operem perilo, negujem rastline.

2. Kakšen je vaš urnik pomoči gospe M?

Zjutraj ob 7 uri jo dvignem iz postelje in ji pomagam do stranišča, kjer opravi veliko potrebo. Nato ji pripravim zajtrk, počakam, da poje in ji pomagam nazaj v posteljo. Nato pride patronažna sestra, ki ji zamenja plenico in obleče. Včasih, če je potrebno operem še perilo. V popoldanskem času večkrat pridem pogledat, kako se počuti in če kaj potrebuje. Včasih ji pomagam okoli 18 ure vstati in pripraviti večerjo, če slučajno še ni vnukinje.

3. Zakaj ji pomagate?

Glavni razlog je ta, da je moja sestra in zato, ker je potrebna pomoči, ker je sama nemočna.

4. Kakšen je vaš odnos z gospo M?

Zelo dober, bile smo tri sestre in nikoli ni prišlo do nesporazumov med nami.

5. Kako ste se odzvali na dejstvo, da bo gospa M potrebovala vašo pomoč?

Zato, ker je moja sestra, jo imam zelo rada in ji z veseljem pomagam.

6. Vas je bilo strah, da tega ne boste zmogli?

Zaenkrat še ne, vendar pa vedno bolj razmišljam o tem, saj mi moje zdravstveno stanje vedno bolj nagaja.

7. Kako ste se počutili, ko je umrl mož gospe M, ki je bil vključen v njeno socialno mrežo in ste bili postavljeni pred dejstvo, da vas bo gospa M še bolj potrebovala?

Bilo je hudo, ker sva se z gospodom J zelo dobro razumela, večkrat skupaj šla na izlete in se dobro usklajevala pri delu na vrtu. Sprejela sem dejstvo, da bom zdaj še več časa preživela v družbi gospe M.

8. Kako gledate in ocenjujete delo CSD Velenje pri pomoči na domu starejšim ljudem?Ste z njihovim delom zadovoljni, jih vidite kot vsiljivce...?

Vsaka pomoč je dobrodošla, čeprav v uri in pol tudi ona ne more narediti čudežev. Na grobo počisti in skuha kosilo.

9. Kako ocenjujete delo patronažne službe?

Delo patronažne sestre se mi zdi površno saj ji nočejo zamenjat pokakane plenice, zato to naredim jaz, če ji slučajno uide. Vse kar naredijo je to, da jo oblečejo in izmerijo pritisk. Enkrat na teden jo skopajo.

10. Kaj za vas pomeni pomoč privatne plačljive nege, ki jo izvaja gospod D ob vikendih?

Dejansko je olajšanje, saj me vsaj malo razbremeni vsaj med vikendi.

11. Vam pri pomoči gospe M ostane dovolj prostega časa zase in vašo družino?

Zadovoljim se s tem kar mi ostane in ta čas izkoristim kar se da najbolje.

12. Se morate zaradi tega čemu odpovedati?

Ne morem it na vsak izlet, saj svoj urnik prilagajam njenemu. Razen kadar se z vnukinjo dogovoriva, da bo ona cel dan pri njej.

13. Kakšno obliko pomoči bi še potrebovali, da bi bila vaša socialna mreža še bolj izpopolnjena ?

Če bi med tednom patronažna sestra postorila nekoliko več in da bi gospa, ki hodi preko CSD imela na razpolago vsaj dve uri za kuhanje in čiščenje.

14. Ste razmišljali o drugih vrstah pomoči npr. domsko varstvo? Kakšen je vaš pogled na to obliko pomoči? Bi se odločili zanjo? Zakaj?

Kar se mene tiče nisem za to, da bi gospa M šla v dom, saj dokler bom lahko ji bom pomagala sama. Ne dovolim, da bi zanjo skrbeli tujci.

15. Kaj vam osebno pomeni, da ste vključeni v socialno mrežo gospe M (obremenitev, veselje, dolžnost...) ?

Obremenitev v smislu, da nimam prostega časa, drugače pa mi je v veselje in dolžnost, saj je moja sestra in si ne predstavljam, da bi zanjo skrbel kakšen tuj človek.

Priloga 3: Intervju s člani socialne mreže – GOSPOD A

Podatki o intervjuvancu: **Gospod A**

Spol: **moški**

Starost: **63 let**

V kakšni zvezi ste z gospo M: **zet**

Okoliščine pogovora:

Kraj: **Velenje**

Datum: **21. 9. 2008**

Čas trajanja pogovora: **30 min**

1. Kako ste udeleženi v socialni mreži pomoči gospe M?

Pomagam pri delu na vrtu, priskrbim ji ozimnico, postorim dela okrog hiše, kosim, čistim hladilnik in hladilno skrinjo, popravim, če se kaj pokvari.

2. Kakšen je vaš urnik pomoči gospe M?

Nimam nekega posebnega urnika.

3. Zakaj ji pomagate?

Ker je to moja tašča in ni nikogar drugega, ki bi to postoril.

4. Kakšen je vaš odnos z gospo M?

Dober.

5. Kako ste se odzvali na dejstvo, da bo gospa M potrebovala vašo pomoč?

To so dela, ki sva jih že včasih opravljala skupaj s tastom in sem bil tega že od nekdaj navajen.

6. Vas je bilo strah, da tega ne boste zmogli?

Ne, me je pa sedaj, ker ne vem kako dolgo mi bo še služilo zdravje.

7. Kako ste se počutili, ko je umrl mož gospe M, ki je bil vključen v njeno socialno mrežo in ste bili postavljeni pred dejstvo, da vas bo gospa M še bolj potrebovala?

Ob smrti tasta sem bil zelo prizadet, saj sva se zelo dobro razumela, vendar sem vedel, da me zdaj potrebujejo še bolj in mi to ni predstavljalo nobenih ovir.

8. Kako gledate in ocenjujete delo CSD Velenje pri pomoči na domu starejšim ljudem?Ste z njihovim delom zadovoljni, jih vidite kot vsiljivce...?

Super, da to organizirajo, vendar sem bil bolj zadovoljen z gospo, ki je bila pri nas prek CSD pred leti, ta gospa, ki je sedaj postori manj. Tudi manj komunikativna je, s prejšnjo smo imeli boljši odnos.

9. Kako ocenjujete delo patronažne službe?

Ne vem, ker se z njimi ne srečujem.

10. Kaj za vas pomeni pomoč privatne plačljive nege, ki jo izvaja gospod D ob vikendih?

Priden fant, ki jo lepo uredi, vendar je to potrebno plačati, kar pa ni malo.

11. Vam pri pomoči gospe M ostane dovolj prostega časa zase in vašo družino?

Meni ostane še kar dovolj časa, ostalim članom soc. mreže veliko manj.

12. Se morate zaradi tega čemu odpovedati?

Tudi včasih, če je kaj nujnega.

13. Kakšno obliko pomoči bi še potrebovali, da bi bila vaša socialna mreža še bolj izpopolnjena ?

Lahko bi pri pomoči sodeloval tudi vnuk, ki živi drugje, vendar bi lahko pomagal vsaj ob vikendih.

14. Ste razmišljali o drugih vrstah pomoči npr. domsko varstvo? Kakšen je vaš pogled na to obliko pomoči? Bi se odločili zanjo? Zakaj?

Sem razmišljal in mislim, da bo to kmalu potrebno, ker smo že vsi starejši, moja hči pa bo kmalu pričela s službo in bo zaradi tega imela manj časa. Tudi sam zase si želim domske oblike pomoči, ko bom nemočen, saj vem, da bom tam imel vse potrebno in tudi družbo in bo to najboljše zame.

15. Kaj vam osebno pomeni, da ste vključeni v socialno mrežo gospe M (obremenitev, veselje, dolžnost...) ?

Z veseljem ji pomagam, saj tako vzdržujem tudi svojo kondicijo in veselje do dela.

Priloga 4: Intervju s člani socialne mreže – GOSPODIČNA D

Podatki o intervjuvancu: **Gospodična D**

Spol: **ženski**

Starost: **26 let**

V kakšni zvezi ste z gospo M: **vnukinja**

Okoliščine pogovora:

Kraj: **Velenje**

Datum: **22. 9. 2008**

Čas trajanja pogovora: **50 min**

1. Kako ste udeleženi v socialni mreži pomoči gospe M?

Nudim ji vsakodnevno pomoč. Uredim ji vse potrebno pri zdravniku, prinesem ji stvari iz trgovine, uredim ostale formalnosti, izvajam vsakodnevno nego, pomagam pri gospodinjskih opravilih in ji delam družbo.

2. Kakšen je vaš urnik pomoči gospe M?

Če je potrebno vskočim in nadomestim delo patronažnih sester, včasih tudi kuham ob vikendih, če gospa F ne more, vsakodnevno pa ji nudim nego ob večerih, pripravim večerjo in ji delam družbo.

3. Zakaj ji pomagate?

Pomagam ji zato, ker je moja babica in ker jo imam zelo rada. Ker je moja mami žal umrla je moja dolžnost in odgovornost, da ji nudim pomoč, kolikor je le možno.

4. Kakšen je vaš odnos z gospo M?

Najin odnos je dober, včasih se tudi v čem ne strinjava, predvsem zaradi tega, ker me zelo skrbi zanjo.

5. Kako ste se odzvali na dejstvo, da bo gospa M potrebovala vašo pomoč?

Že od nekdaj sem ji pomagala, ko pa je zaradi zloma kolka obležala in bila šest mesecev priklenjena na posteljo, sem morala sprejeti dejstvo, da me potrebuje še bolj. Hitro sem organizirala možno socialno mrežo, od patronaže do ostalih članov družine, saj sem v istem letu ostala brez mame in sem morala opravljati vsa gospodinjska dela tudi doma za očeta in sebe. K babici in dedku se z očetom nisva mogla preselit, ker je hiša zelo mala.

6. Vas je bilo strah, da tega ne boste zmogli?

Tega me je bilo zelo strah, saj sem v istem letu tudi sama zbolela. Veliko časa sem porabila tudi za študij in izpite, potreboval me je oče in opravljala sem tudi delo preko študentskega servisa. Pustila sem službo in se posvetila pomoči babici. Še danes me je strah, kako bo, ko bom pričela s službo, saj ji ne bom mogla biti ves čas na razpolago, kot sem ji sedaj.

7. Kako ste se počutili, ko je umrl mož gospe M, ki je bil vključen v njeno socialno mrežo in ste bili postavljeni pred dejstvo, da vas bo gospa M še bolj potrebovala?

Dedkova smrt me je hudo pretresla, vendar obljubila sem mu, da bom za babico dobro poskrbela in dejstvo, da smo izgubili pomembnega člana naše soc. mreže me je zelo prestrašilo. Po pogovoru z ostalimi člani naše soc. mreže, smo si razdelili naloge tako, da smo prevzeli vsak svoj del, saj babica potrebuje pomoč na vseh področjih.

8. Kako gledate in ocenjujete delo CSD Velenje pri pomoči na domu starejšim ljudem?Ste z njihovim delom zadovoljni, jih vidite kot vsiljivce...?

Njihova pomoč je zelo dobrodošla, vendar nanese mesečno približno 120 €, kar pa ni malo. Babica nima visoke pokojnine, moj trenutni dohodek, pa je samo socialna podpora, zato je to kar težko. Drugače kar se pa njihovega dela tiče pa mislim, da je kar obsežen sklop del, ki jih nudijo, vendar smo bili s prejšnjo gospo, ki je prihajala k nam 6 let bolj povezani in bolj zadovoljni, kot s sedanjo.

9. Kako ocenjujete delo patronažne službe?

Še kar vendar imam občutek, da določenih stvari, ki bi jih morali postoriti, ne naredijo npr. zamenjati umazano plenico.

10. Kaj za vas pomeni pomoč privatne plačljive nege, ki jo izvaja gospod D ob vikendih?

Zelo veliko, saj je velika razbremenitev vsaj ob vikendih. Vse do pred štirih mesecev, ko smo se odločili za dodatno pomoč zasebne plačljive nege, vikendov zame skoraj ni bilo. Glede na to, da sem mlada, sem si želela tudi kakšen vikend zase in svojega partnerja, vendar je bilo to zelo težko. S finančnega vidika je to zopet strošek, vendar le tako se vsi ostali malo razbremenimo.

11. Vam pri pomoči gospe M ostane dovolj prostega časa zase in vašo družino?

Imam bolj malo prostega časa, vendar se zadovoljim z vikendi, saj še na srečo nimam otrok, ki bi me nujno potrebovali.

12. Se morate zaradi tega čemu odpovedati?

Seveda, prilagajam se njenim potrebam.

13. Kakšno obliko pomoči bi še potrebovali, da bi bila vaša socialna mreža še bolj izpopolnjena ?

Lahko bi se v našo socialno mrežo vključil še kdo od družinskih članov, recimo moj brat.

14. Ste razmišljali o drugih vrstah pomoči npr. domsko varstvo? Kakšen je vaš pogled na to obliko pomoči? Bi se odločili zanjo? Zakaj?

Zadnje čase veliko razmišljam o tem. Moj študij je pri koncu, imam že ponudbo za pripravništvo, to pa pomeni, da babici ne bom več mogla biti na razpolago kadarkoli in tega me je zelo strah, saj se velikokrat zgodi, da se počuti slabo zaradi nizkega pritiska. V zadnjih šestih mesecih je že dvakrat zgubila zavest in padla. K sreči se ni težje poškodovala, vendar se bojim, da bi se zgodilo kaj hudega. Čeprav sama nisem ravno najbolj prepričana, da bi bilo domsko varstvo najboljša rešitev, bo verjetno nekoč prišlo do tega, saj je na prvem mestu njena varnost . Dokler bom lahko bom dala maksimalno

od sebe, da jo obdržimo doma, če pa socialna mreža odpove, pa se bomo verjetno odločili za domsko obliko pomoči.

15. Kaj vam osebno pomeni, da ste vključeni v socialno mrežo gospe M (obremenitev, veselje, dolžnost...) ?

Mi je v veselje, da ji lahko pomagam, ker se zaradi tega boljše počuti. Je tudi del dolžnosti, saj je tudi ona skrbela zame, ko sem bila še otrok. Je pa seveda tudi obremenitev, pri meni v tem smislu, da si še enostavno ne upam ustvariti svoje družine, ker me je strah, da ne bom imela za vse dovolj časa.

Priloga 5: Intervju z uporabnico socialne mreže, babico – GOSPA M

Podatki o intervjuvancu: **Gospa M**

Spol: **ženski**

Starost: **87 let**

Okoliščine pogovora:

Kraj: **Velenje**

Datum: **18.9.2008**

Čas trajanja pogovora: **1 ura in 48 min**

1. Kaj bi lahko rekli zase, kako živite?

Dobro, glede na to, da sem že kar krepko v letih.

2. Kako preživljate svoj vsakdan?

Zjutraj se s pomočjo drugih vstanem, opravič veliko potrebo, pozajtrkujem. Potem pride patronažna sestra, ki me obleče in izmeri pritisk in sladkor. Nato sem v postelji dokler ne pride (okoli 12 ure) gospa, ki dela preko CSD , ki mi pomaga skuhati kosilo, počisti hišo ali zlika perilo. Po kosilu mi pomaga nazaj v posteljo, ter mi zamenja plenico. V posteljo moram zato, ker se mi moti in ne smem biti sama pokonci., ker lahko zopet padem. Popoldansko malico si nesem zraven v posteljo in jo tam pojem. Med popoldanskim počitkom rada kaj preberem ali pa poslušam radio, včasih tudi zadremam. Okoli 17 ure pride gospod F in mi dela družbo. Okoli 18 ure mi pomagajo vstati in že grem v kuhinjo, kjer skupaj z gospo F ali vnukinjo pripravimo večerjo. Nato še malo klepetamo, okoli 20 ure pa grem v posteljo, kjer me vnukinja pripravi za spanje.

3. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Še kar, nagajajo mi kolki, saj sem pred 37 leti imela neuspešno operacijo kolka. Vse od takrat sem hodila s pomočjo bergel, dokler nisem pred štirimi leti padla in si zlomila kolk. Po šest mesečnem ležanju mi je s pomočjo domačih uspelo shoditi s hoduljo in še to samo po hiši, ker sem še vedno nestabilna. Nagajalo mi je srce, vendar sem dobila prava zdravila, tako da je sedaj boljše. Imam pa zelo nizek pritisk, zato sem že dvakrat padla,

vendar na srečo brez večjih poškodb. Se mi tudi zgodi, da kakšno stvar včasih pozabim, pa tudi z očmi sem bolj na slabem.

4. Kako skrbite za svoje zdravje?

Se dietno prehranjujem, pijem veliko zdravilnih čajev, vsako jutro telovadim v postelji in uporabljam zdravilne kreme.

5. Kako ste se počutili ob poslabšanju vašega zdravstvenega stanja?

Mislila sem, da je z mojim življenjem konec.

6. Česa vas je bilo najbolj strah?

Najbolj me je bilo strah tega, da ne bom mogla več hodit, kuhat in skrbeti sama zase in seveda tega, kdo mi bo pomagal.

7. Kaj je glavni vir vašega dohodka? Ali zadostuje za vaše preživetje?

Pokojnina po pokojnem možu. Glede na to kako skromno živim zadostuje, vendar se marsičemu odrečem. Sama plačujem račune, včasih pa mi finančno pomaga tudi vnukinja.

8. Kakšne so vaše potrebe in želje?

Zdravje, sem že v letih in razmišljam veliko o smrti, zato si želim le še tega, da smrt ne bi bila prehuda. Pa, da bi imela še naprej ljudi, ki mi pomagajo.

9. Kako pogoste stike imate z družino?

Vsakodnevno, z nekaterimi več, z drugimi manj.

10. Kakšen je vaš odnos z člani vaše družine?

Ostalo je še zelo malo članov družine in sicer vnukinja, s katero imava dober odnos. Imam tudi vnuka, ki živi v Ljubljani in se zelo redko vidi. Tukaj pa je še moj zet, ki mi pomaga pri opravilih okoli hiše in tudi odnos z njim je dober.

11. Kako ste se počutili ob izgubi vaše edine hčerke in kako ste se s tem soočili?

Bilo je zelo hudo, s tem se je težko sprijazniti. Vedela sem, da me vnukinja zelo potrebuje, zato sem žalovala na skrivaj. V pomoč mi je bil tudi mož, s katerim sva se veliko pogovarjala o tem.

12. Kdo poleg družinskih članov vas še obiskuje?

Sorodniki, sosedge, otroci, ki sem jih včasih čuvala.

13. Kdo predstavlja vašo socialno mrežo? Kdo vam pomaga?

Sestra in soseda gospa F, njen mož gospod F, vnukinja D in zet A. Poleg njih tudi gospa, ki hodi preko CSD Velenje, patronažna sestra, ter ob vikendih plačljiva nega, ki jo izvaja gospod D.

14. Kako vam pomagajo? Kako ocenjujete njihovo pomoč, ali si želite, da bi se pri tem kako vam pomagajo, kaj spremenilo?

Vsak po svojih močeh. Ničesar ne bi spreminjala, saj so vsi zelo dobri, ker tako lepo skrbijo zame.

15. Kako ocenjujete delo CDS Velenje kot pomoč starejšim na domu? Bi kaj spremenili?

Spremenila bi to, da bi ta gospa več naredila v tisti uri in pol, saj vem, da zmorejo več, ker je gospa, ki je bila pri meni preko CSD Velenje pred njo naredila zelo veliko v eni uri in bila je zelo prijazna. Rada bi imela njo nazaj.

16. Kako pa ste zadovoljni z delom patronažnih sester? Bi tu kaj spremenili?

Ne, meni tako čisto odgovarja, ker dokler bom lahko sama hodila na veliko potrebo, nočem tega počet v plenice.

17. Kaj vam predstavlja privatna nega, ki jo pri vas izvaja gospod D ob vikendih (strošek, vsiljivost, dobrodošla ...)?

Je super fant. Na začetku mi je bilo nerodno, ker je moški, potem pa sem se hitro navadila in nimam nobenih pripomb čez njegovo delo.

18. S kom se čutite najbolj povezani, komu najbolj zaupate?

Najbolj sem navezana na sestro F ter vnukinjo, saj brez njiju si ne predstavljam življenja.

19. Ali koga pogrešate? Ste kdaj osamljeni? Kako si pomagate, kadar ste osamljeni?

Zelo močno pogrešam svojega moža, pa seveda tudi pokojno hčerko. Včasih sem osamljena, vendar ne preveč, ker je vedno kdo iz moje socialne mreže ob meni. Kadar sem osamljena obujam spomine, poslušam radio in preberem časopis.

20. Kako ste se soočili s smrtjo svojega moža, glede na to, da sta bila toliko let poročena?

Mislila sem, da je mojega življenja konec, a so mi bližnji pomagali tako, da so me Vzpodbujali, vendar globoko v sebi se tolažim, da bom šla kmalu za njim.

21. Kako se spopadate z osebno stisko, kadar vam je hudo?

Mislím na moža, v mojih mislih mi pravi, da moram zdržat, včasih pa se tudi zaupam svoji vnukinji, ki me vedno potolaži in mi daje voljo.

22. Kako preživljate svoj prosti čas?

Berem, poslušam radio, obujam spomine in si včasih tudi kakšno zapojem.

23. Ste razmišljali o drugih oblikah pomoči starim ljudem v primeru, da vaša trenutna socialna mreža odpove npr. domska oskrba? Kakšen je vaš pogled na to obliko pomoči? Bi se odločili zanjo? Zakaj?

Sem zadnje čase veliko razmišljala o tem, saj smo že vsi v letih in se lahko hitro kaj zgodi. Poleg tega pa bo vnukinja kmalu pričela s službo in bo še toliko težje. Glede domskega varstva sem bila vedno proti, vendar sedaj sem se po pogovoru z ostalimi sprijaznila z dejstvom, da če bo prišlo do tega, da sami ne bomo zmogli, bom odšla v dom, ker bom tam imela ves čas zdravstveni nadzor in vse kar bom potrebovala. Moji domači pa me bodo obiskovali.

24. Kaj bi si želeli, da bi bila vaša starost še lepša?

S svojim življenjem sem zadovoljna, želim si le, da bi bila vsaj toliko pri močeh, kot sem sedaj, pa bo kar dobro.

