

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO  
Univerzitetni program

DIPLOMSKA NALOGA

**TEČAJ ZA PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI,  
ZMANJŠANJE STRAHU PRED PADCI IN KREPITEV  
SOCIALNIH MREŽ V STAROSTI**

Mentor:izr. prof. dr Jože Ramovš

Valentina Švigelj

Ljubljana 2012

## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

**Ime in priimek:** Valentina Švigelj

**Naslov diplomske naloge:** Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, zmanjšanje strahu pred njimi in krepitev socialne mreže v starosti

**Kraj:** Ljubljana

**Leto:** 2012

**Število strani:** 71

**Število tabel:** 0

**Število slik:** 0

**Število prilog:** 5

**Mentor:** izr. prof. dr. Jože Ramovš

**Ključne besede:** padci, strah pred padci, socialne mreže, stari ljudje, Tečaj za preprečevanje padcev v starosti

**Povzetek:** Diplomska naloga je rezultat prostovoljskega dela s starimi ljudmi in predstavlja ter išče medsebojni vpliv treh glavnih tem, ki so: Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, strah pred padci in socialne mreže. S starostjo se socialne mreže namreč spreminjajo; zaradi smrti, ki so lahko posledice padcev ali različnih bolezni, slabijo. Tečaj za preprečevanje padcev pa skozi socialno učenje odpira nove možnosti za širitev socialnih mrež ali krepitev že obstoječih. Diplomska naloga predstavlja ovire strahu pred padci, ki starim ljudem krojijo socialne mreže. Sestavljena je iz dveh delov. V prvem, teoretičnem delu, so opredeljeni padci in starost, navedeni so statistični podatki, predstavljena so tveganja in možnosti zmanjševanja nevarnosti padcev, strah pred njimi, opisane so socialne mreže, predstavljen pa je tudi Tečaj za preprečevanje padcev. Drugi del diplomske naloge zajema kvalitativno raziskavo, katere namen je bil na podlagi pridobljenih podatkov s pomočjo intervjuja raziskati, kako Tečaj za preprečevanje padcev v starosti vpliva na spreminjanje socialne mreže posameznikov in na pojav strahu pred padci.

**Title:** Course of fall prevention in old age, reducing fear of falls and strengthening social networks of the elderly

**Descriptors:** age, falls, fear of falls, social networks of old people, Course of fall prevention in old age

**Abstract:** The thesis is the result of volunteer work with old people. It mainly focuses on these three topics: Course of falls prevention for the elderly, fear of falls and social networks of the elderly. Social networks of the elderly change with age. It gets weaker as a result of death, which may be the result of falls or the various diseases. Course of falls prevention is opening new opportunities for the expansion of social networks and strengthening of existing ones. This is achieved through social learning. The thesis consists of two parts. The first part of the thesis covers theoretical part where we define age and falls. The following is presented: statistical data, risks of falls of the elderly, the possibility of reducing the risk of falls, fear of falls and elderly, social networks of the elderly, and also effectiveness of courses of fall prevention in old age. The second part of the thesis covers the qualitative research. It builds on information obtained through interviews exploring what impact has the course for the prevention of falls on changing social networks of individuals on emergent fear of falling.

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO  
Univerzitetni program

DIPLOMSKA NALOGA  
**TEČAJ ZA PREPREČEVANJE PADCEV,  
ZMANJŠANJE STRAHU PRED NJIMI IN KREPITEV  
SOCIALNE MREŽE V STAROSTI**

Mentor: prof. dr. Jože Ramovš

Valentina Švigelj

Ljubljana 2012

## **PREDGOVOR**

Starost prinaša mnoge spremembe na telesnem, duševnem in socialnem področju. Ljudje se zaradi pešanja moči težje odločajo za aktivnosti, ki so jih nekoč z veseljem obiskovali. Ohranjanje stikov je zanje zaradi težav s hojo, slabovidnostjo ali drugih starostnih tegob večji izziv. Zaradi teh in podobnih razlogov, kot so smrt bližnjega ali selitev v oddaljene kraje, obstoječe socialne mreže starih ljudi vse bolj slabijo. Vzpostavljanje novih vezi pa s starostjo zaradi različnih potreb postaja vse težje. Starost prinaša večjo pozornost glede odnosov, v katerih stari ljudje iščejo sprejetost, domačnost in zadovoljstvo. Če tega ni, ni tudi velike verjetnosti, da bi se večala socialna mreža. Starim ljudem ni več vseeno, s kom se družijo in na kakšen način. Da je temu tako, dolgo nisem razumela v svojem prostovoljnem delu s starimi ljudmi. Spraševala sem se, zakaj v starosti ljudje kljub osamljenosti niso pripravljene sprejeti izzivov spoprijemanja z novimi aktivnostmi in ne iščejo možnosti za iskanje novih vezi prijateljev. Ob teh vprašanjih in iskanju možnosti za pridobitev novega znanja na področju dela s starimi ljudmi me je pot zanesla na Inštitut Antona Trstenjaka, kjer sem se začela usposabljanje za prostovoljko. To usposabljanje mi je pomagalo razširiti pogled. Stiske starih ljudi sem začela razumevati na drugačen način. Po usposabljanju sem pridobljeno znanje začela pretvarjati v prakso. Skupaj s kolegico, ki se je tudi usposabljala, sva ob prijazni pomoči enega od domov starejših občanov ustanovili skupino desetih članov, s katero smo skozi deset srečanj končali program Tečaja preprečevanja padcev v starosti. Ob vodenju skupine sem se vse bolj spraševala, koliko je skupina, ustanovljena z namenom zmanjšati tveganja padcev, lahko tudi orodje krepitve in širitve socialnih vezi, koliko lahko pridobljeno znanje in nove vezi zmanjšajo strah ter dajo pogum za novo socialno udejstvovanje. Da bi vse skupaj bolje razumela ter tako lažje in kakovostneje delala, sem se v diplomski nalogi odločila raziskati vpliv Tečaja za preprečevanje padcev v starosti na spreminjanje socialnih mreže posameznikov in pojav strahu pred padci. Pri raziskovanju so mi bili v veliko pomoč kolegi, ki so se skupaj z mano usposabljali za voditelje učnih skupin. Pomagali so mi vzpostaviti stik s šestimi osebami, s katerimi sem naredila intervju in tako pridobila potrebne podatke za mojo raziskavo. Ob tej priložnosti bi se jim rada za nesebično pomoč najlepše zahvalila. Hvala tudi prijateljem, kolegom, družini in mentorju prof. Jožetu Ramovšu, ki so mi z nasveti in podporo pomagali oblikovati diplomsko nalogo.

## KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD .....	4
1.1	STAROST IN NEVARNOSTI ZA PADCE .....	4
1.1.1	Definicije starosti.....	4
1.1.2	Značilnosti starosti.....	6
1.1.3	Definicija padca.....	7
1.1.4	Statistični podatki o staranju družbe in o padcih.....	8
1.1.5	Faze padca .....	9
1.1.6	Vzroki za padce pri starih ljudeh.....	9
1.1.7	Možnosti za preprečevanje padcev pri starih ljudeh .....	15
1.1.8	Posledice padcev starih ljudi .....	21
1.2	STRAH PRED PADCI OVIRA STAREGA ČLOVEKA PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH.....	24
1.3	SOCIALNA MREŽA IN PADCI STARIH LJUDI .....	27
1.4	TEČAJ ZA PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI.....	35
2	POSTAVITEV PROBLEMA.....	39
1.	METODOLOGIJA .....	41
1.1.	Vrsta raziskave.....	41
1.2.	Spremenljivke .....	41
1.3.	Merski instrument .....	42
1.4.	Populacija in vzorčenje .....	42
1.5.	Zbiranje podatkov .....	42
1.6.	Obdelava in analiza podatkov .....	43
2.	REZULTATI .....	44
2.1.	Strah pred padci .....	44
2.2.	Spremembe, ki zmanjšujejo nevarnosti padcev in so nastale zaradi obiskovanja Tečaja za preprečevanje padcev v starosti.....	47
2.3.	Socialne mreže ljudi, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti.....	50
2.4.	Povzetek odgovorov na raziskovalna vprašanja in teze.....	53
3.	RAZPRAVA.....	54
4.	SKLEPI.....	59

5. PREDLOGI .....	63
6. VIRI IN LITERATURA.....	66
6.1. Literatura:.....	66
6.2. Spletni viri: .....	70
9. POVZETEK .....	71
10. PRILOGE .....	72
10.1. Vodilo za intervju.....	73
10.2. Relevantne izjave .....	73
10.3. Kodiranje.....	94
10.4. Hierarhija pojmov .....	120
10.5. Definiranje posameznih pojmov .....	140

# 1 TEORETIČNI UVOD

## 1.1 STAROST IN NEVARNOSTI ZA PADCE

### 1.1.1 Definicije starosti

»Starost je stanje posameznika ali naroda, staranje pa proces, ki traja od rojstva do smrti.«  
(Ramovš *et al.* 1992: 26)

Človeško življenje glede na starost delimo v tri obdobja: mladost, srednja leta in starost (Ramovš 2003: 68). Vse tri generacije tvorijo sistemsko celoto, ki omogoča komplementarno dopolnjevanje, s tem pa razvoj in obstoj človeštva. (*op. cit.*: 81).

V življenju posameznika po tridesetem letu nastanejo spremembe, ki pomenijo počasno in normalno slabšanje vseh organskih sistemov, čemur z eno besedo rečemo senesenca (Hooyman, Asuman Kiyak po Miloševič Arnold 2003: 2). Na kakšen način in kako dolgo se staramo, vplivajo biološki, sociološki in kulturni procesi in tudi osebne značilnosti vsakega posameznika (Marshall Rowlings po Miloševič Arnold 2003: 3).

Ida Hojnik Zupanc (1997: 3) starost deli na tri vrste: kronološko, biološko in psihološko ali doživljajsko. Hubert Požarnik (1981: 11) in Vida Miloševič Arnold (2003: 3) navajata, da razlikujemo biološke, psihološke in socialne razlage staranja. Vida Miloševič Arnold (*ibid.*) deli socialne teorije staranja še naprej na teorijo zmanjšane aktivnosti in teorijo aktivnosti oziroma teorijo o kontinuiteti v starosti. Jože Ramovš (2003: 69) pa loči kronološko, funkcionalno in doživljajsko starost.

Kronološka starost pove, koliko smo stari glede na datum rojstva, zato nanjo ne moremo vplivati. Povezana je z določenimi pomembnejšimi življenjskimi dogodki, kot so vstop v šolo, zaposlitev in upokojitev (Hojnik Zupanc 1997: 3–4).



Tretje življenjsko obdobje ali starost lahko glede na kronološko starost razdelimo v tri dele (Ramovš 2003: 74):

- zgodnje starostno obdobje traja od 66. do 75. leta. V njem se človek pripravlja na upokojitev z več svobode. Navadno je v tem obdobju človek zelo zdrav in trden ter živi dejavno življenje;
- srednje starostno obdobje traja od 76. do 85. leta. V njem se človek v svojih dejavnostih prilagaja ter doživljajsko privaja na zmanjševanje svojih moči in zdravja. Pri tem naglo izgublja vrstnike, večini tudi že umre sozakonec;
- pozno starostno obdobje se začne po 86. letu in traja do konca življenja. V tem obdobju postaja človek prejemnik pomoči, za mlajši dve generaciji je nemi učitelj najglobljih temeljev človeškega dostojanstva, sam pa opravlja svoje zadnje naloge v življenju.

Biološka starost pove, koliko je staro naše telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov (Hojnik Zupanc 1997). Drugo ime zanjo je funkcionalna starost in se kaže tudi v tem, koliko človek zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila (Ramovš 2003: 69). Funkcionalno starost določimo sami glede na to, koliko stari se počutimo (Ramovš *et al.* 1992: 26).

Biološke teorije navajajo, da je staranje posledica dogajanja v organizmu, med drugim posledica bolezni, poškodb in slabih življenjskih razmer (Požarnik 1981: 11).

Primarno staranje vidi vzrok staranja v dednosti, sekundarno staranje pa naj bi bilo posledica travm in kroničnih obolenj (Ramovš *et al.* 1992: 26).

Psihološka oziroma doživljajska starost pove, koliko stari se počutimo, pri čemer gre za preplet osebnih in socialnih dejavnikov (Hojnik Zupanc 1997: 4).

Večinoma se psihološke teorije staranja opirajo na strukturo osebnosti oziroma na razvojne dejavnike, ki oblikujejo osebnost. Osebnostno manj zreli in manj sposobni ljudje se po psiholoških teorijah starajo prej kot ljudje z veliko interesi, ki so aktivni in samostojni. Starost naj bi bila namreč odvisna tudi od samozaupanja, samostojnosti, življenjskega optimizma,

interesov, možnosti prilagajanja in reševanja življenjskih težav ter možnostjo graditve sožitja med ljudmi (Požarnik 1981: 12).

Raziskave so pokazale, da dlje živijo ljudje, ki so ves čas bolj duševno in telesno dejavni, bolj usmerjeni v prihodnost, bolj podjetni, bolj družabni in bolj izobraženi (*op. cit.:* 22).

Socialne teorije staranja navajajo, da je v starosti človekovo počutje odvisno predvsem od pričakovanja okolja, ki določa, pri kateri starosti naj bi človek prevzel določene lastnosti. Pri definiranju starosti na podlagi socialnih teorij je za pravo razumevanje treba opazovati odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem (*op. cit.:* 12).

Teorija zmanjšane aktivnosti govori, da staranje spremlja proces zmanjševanja aktivnosti. Človek se z leti vse bolj umika v zasebnost in vse manj je povezanosti med starimi ljudmi in družbo. Teorija aktivnosti na nasprotni strani trdi, da večina starih ljudi ostane dejavnih in je zato nujno vzdrževanje ter razvijanje telesnih, mentalnih in socialnih aktivnosti za uspešno staranje (Milošević Arnold 2003: 3).

Socialni psihologi, ki proučujejo starost in staranje, opozarjajo, da na starost lahko vplivajo tudi drugi dejavniki okolja, kot so stanovanjske razmere in dohodek posameznika, prometne povezave in stopnje onesnaženosti zraka v kraju, kjer posameznik živi, ter drugo (Požarnik 1981: 12).

Stari ljudje so zaradi številnih sprememb, ki jih prinaša starost, nekoliko bolj izpostavljeni zdravstvenim in socialnim tegobam (Milošević Arnold 2003: 3).

### **1.1.2 Značilnosti starosti**

Azra Kristančič (2005: 20) navaja, da tretje življenjsko obdobje večini ljudem prinaša:

- prilagajanje spremembi fizičnih moči in zdravstvenemu stanju,
- prilagajanje na prenehanje poklicne dejavnosti,

- prilagajanje na upokojenost,
- sprejemanje sprememb telesnih in psihičnih sposobnosti,
- utrjevanje zadovoljstva s telesnimi in duševnimi zmožnostmi, ki so se ohranile,
- utrjevanje nove starostne samopodobe in starostne podobe v širši družbi,
- prilagajanje novim socialnim vlogam,
- oblikovanje izrazite pripadnosti z vrstniki in vrstnicami,
- prilagajanje izgubam bližnjih,
- prilagajanje aktivnosti telesnim in zdravstvenim sposobnostim ter
- priprava na morebitno spremembo bivanja.

Starost prinaša in ohranja tudi naslednje potrebe, ki so posebno značilne za starost (Ramovš 2003):

- potrebo po materialni preskrbljenosti,
- potrebo po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine,
- potrebo po osebem medčloveškem odnosu,
- potrebo po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji,
- potrebo po doživljanju smisla starosti,
- potrebo po negi v starostni onemoglosti ter
- potrebo po nesmrtnosti.

### 1.1.3 Definicija padca

Božidar Voljč (2010a: 11) navaja definicijo padca, v kateri zapiše: »Padec je nenadno, nepričakovano, nehoteno, nenadzorovano in nekoordinirano zrušenje na tla.« Njegove posledične poškodbe za starejšo osebo so travmatični dogodek, ki lahko vodi v začaran krog neaktivnosti, kateremu sledi zmanjšanje telesnih sposobnosti, potrebnih za vsakdanje aktivnosti (Prevec *et al.* 2007: 88).

Padci so zelo pogosto zunanji vzroki nenamernih poškodb. Na splošno je padec nenamerno ležanje na tleh ali drugi nižji ravni, ne da bi se znašel na pohištvu ali ob steni (WHO 2007: 1).

#### 1.1.4 Statistični podatki o staranju družbe in o padcih

Padci so najresnejše in najpogostejše poškodbe ljudi, starih 65 let in več (Voljč 2010b: 27). Približno tretjina oseb, starejših od 65 let, je vsaj enkrat v življenju že padla (Palma *et al.* 2007: 72).

Vsako leto pade 28 do 35 % ljudi, starih 65 let in več. Po 70. letu pade 32 do 42 % ljudi v enem letu. Pogostost padcev se veča z leti in stopnjami onemoglosti. Ljudje, ki živijo v oskrbovalnih ustanovah, padejo pogosteje kot tisti, ki živijo v skupnostih v domačem okolju. Vsako leto pade 30 do 50 % ljudi, ki živijo v ustanovah z dolgotrajno oskrbo. Od tega jih 40 % doživlja ponavljajoče se padce (WHO 2007: 1).

Raziskave so pokazale, da stanovalci domov za ostarele na oddelku za demenco padejo dvakrat pogosteje kot drugi stanovalci istih domov (Todd, Skelton 2004: 8).

40 % vzrokov vseh smrti so posledice padcev ali poškodb ob njih (WHO 2007: 2). Poškodbe, ki nastanejo zaradi padcev, so na šestem mestu lestvice vzrokov smrti med starimi ljudmi (Cijan in Cijan 2003: 95). Med starimi ljudmi so padci vodilni vzrok smrti zaradi poškodb (CDC 2011). Moški pogosteje umrejo zaradi padcev in njegovih posledic kot ženske, čeprav ženske padejo večkrat (WHO 2007).

Padci eksponentno naraščajo s spremembami, povezanimi z biološkim staranjem prebivalstva. Statistični urad Republike Slovenije (vir: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=3443](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3443), 7.11.2011) navaja, da se zmanjšuje delež otrok (0 do 14 let), povečuje pa delež delovno sposobnega prebivalstva (15 do 64 let) in delež starih ljudi (65 ali več let). Po njihovih podatkih se delež starih ljudi vztrajno in konstantno povečuje od leta 1981. V Sloveniji je bilo leta 2010 že 16,5 % ljudi, starih 65 let in več (vir: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=4221](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4221), 7.11.2011).

Življenjska doba se podaljšuje zaradi izboljšanja zdravstvenega stanja, zmanjševanja števila žensk v rodni dobi, uporabe kontracepcijskih sredstev, zmanjšanja umrljivosti dojenčkov in otrok, zmanjševanja umrljivosti zaradi nalezljivih bolezni, odkritja antibiotikov in drugih

dejavnikov (Šircelj 2009). Na zahodu zaradi razvoja socialne in javno zdravstvene politike ljudje ne umirajo več za boleznimi, kot so nekoč (Reith in Payne 2009: 187).

Zaradi večanja števila ljudi, starih več kot 80 let, se večja tudi število padcev in njihovih posledic. Poškodbe zaradi padcev, kot so zlom in poškodba hrbtenice, so se v zadnjih tridesetih letih povečale za 131 %. (WHO 2007: 3)

### **1.1.5 Faze padca**

Vsi padci ne glede na starost so sestavljeni iz treh faz (Voljč 2010a: 14):

- prva faza: zaradi katerega koli osebnega ali zunanjega vzroka se poruši ravnotežje teles,
- druga faza: sistemi, ki vzdržujejo pokončno držo in naj bi korigirali motnjo ravnotežja, odpovedo in ne preprečijo padca,
- tretja faza: telo pade na tla ali na drugo površino, sila padca se prenese na tkiva in organe. Pri tem lahko pride do poškodbe, katere obseg je povezan s količino in smerjo sile ter občutljivostjo tkiv in organov za poškodbe.

### **1.1.6 Vzroki za padce pri starih ljudeh**

Glavni dejavniki tveganja za padec so zdravstveni dejavniki, ki neposredno ali posredno vplivajo na dobro počutje, in so razvrščeni v štiri skupine: biološki, vedenjski, okoljski in socialno-ekonomski. Nekateri biološki dejavniki so nespremenljivi in so povezani s spremembami zaradi staranja. Pri tem gre za padec fizičnih, miselnih in zaznavnih sposobnosti, povezanih s kroničnimi boleznimi. Vedenjski dejavniki so povezani s človeškimi dejanji, čustvi in vsakodnevnimi odločitvami. Okoljski dejavniki pomenijo nevarnosti sedaj in v prihodnosti in so povezani s psihičnimi pogoji in okolico, v kateri je posameznik. Socialno-ekonomski dejavniki so povezani s socialnimi razmerami in ekonomskim statusom

posameznika ter možnostjo skupnosti, da se spopade z njimi. Interakcija bioloških dejavnikov z vedenjskimi in okoljskimi tveganji povečuje nevarnost padcev (WHO 2007: 4–6).

Pogosteje padejo stari ljudje, ki se premalo gibljejo, se zadržujejo predvsem v svojem stanovanju in skoraj nič na svežem zraku, živijo v neurejenem in njihovim letom neprimernem stanovanju, jedo enolično hrano z malo zelenjave, so neprimerno obuti in oblečeni, preveč kadijo in uživajo alkohol, so slabokrvni, imajo oslabele mišice, boleče sklepe in osteoporozo, imajo različne bolezni, ki vplivajo na gibljivost in ravnotežje, imajo neenakomeren utrip srca, zvišan ali znižan krvni tlak, imajo pogoste vrtočlavice, jemljejo veliko zdravil, slabo slišijo in vidijo, so nesrečni, osamljeni in depresivni (Voljč 2011: 38).

V starosti noben padec nima samo enega vzroka, ampak je vedno prepletenih več dejavnikov, ki vodijo v nezgodo (Voljč 2010b: 28). Lahko jih razdelimo na notranje dejavnike, zunanje dejavnike in izpostavljenost posameznika tveganju za padec (Todd, Skelton 2004: 7).

Velika večina ljudi pade zaradi nezmožnosti nadzora svojega telesa (Palma *et al.* 2007: 72). Mnogi padci nastanejo iz medicinsko nepojasnjenih razlogov (Prevc *et al.* 2007: 89). Wallmann (2001) navaja, da so spremembe v zaznavanju položaja telesa in sklepov, ki jih povzročata staranje, pomemben dejavnik tveganja za padce (Palma *et al.* 2007: 72). Veliki dejavniki tveganja za padec so tudi izguba moči, poškodbe stopal in slabo počutje (Todd, Skelton 2004: 8). Horak in drugi (1989) navajajo, da je verjetno vodilni dejavnik tveganja za nenadne padce okvarjeno ravnotežje (Rugelj *et al.* 2007: 64). Ravnotežje je zelo pomembno v vsakdanjem življenju, saj ga moramo nezavedno ohranjati stalno in neprekinjeno pri različnih položajih in gibanjih (Sila 2001: 64). To je kompleksna funkcija, povezana s starostjo, kognitivnimi in čustvenimi dejavniki, mišično zmogljivostjo, gibljivostjo, vidom in drugimi čutnimi prilivi (Rugelj *et al.* 2007: 64). Kontrolira ga ravnotežni organ v notranjem ušesu, ki potrebne informacije dobiva s pomočjo čutil in naprej posreduje ukaze, ki morajo priti v ustrezne mišice, odgovorne za ohranjanje ravnotežnega stanja (Sila 2001: 64). S staranjem se pomembno zmanjša koordinacija med dovodnimi informacijami, ki prihajajo iz različnih sistemov: propioceptivnega (sistem prinaša informacije o gibanju in drži), vestibularnega (sistem prinaša informacije o ravnotežju in orientaciji) in vidnega ter odvodnih pobud osrednjega živčevja (Rugelj *et al.* 2007: 64). Poenostavljeno rečeno: sposobnost lovljenja

ravnotežja se s staranjem zmanjšuje zaradi slabljenja občutljivosti vseh čutil (Sila 2001: 64). Verjetnost padca se povečuje ob konfliktnih zaznavnih informacijah (Rugelj *et al.* 2007: 64). Ljudje, ki so neaktivni, padejo večkrat kot ljudje, ki so zmerno ali zelo aktivni v varnem okolju (Todd, Skelton 2004: 8). Najpogosteje padejo stari ljudje, ki so najmanj ali najbolj dejavni, saj določene aktivnosti povečujejo tveganje za padec (Zupan, Grmek Košnik 2011: 224).

Največja tveganja za padec so omejene kognitivne sposobnosti, pomanjkanje zbranosti, neustrezne gibalne strategije ob izgubi ravnotežja ter kombinacije zdravil, ki povzročajo zmedenost in utrujenost (Prevc *et al.* 2007: 94). Pogosteje padejo ljudje, ki slabše vidijo, saj nekatera očala zmanjšujejo zaznavanje globin in kontrastov ter tako omejujejo možnosti za odkrivanje ovir (Todd, Skelton 2004: 9).

Na nadzor in upravljanje ravnotežne drže vplivajo zunanje in notranje omejitve (Uлага *et al.* 2007: 53) oziroma padci izvirajo iz osebnih vzrokov – ti izvirajo iz nas samih in zunanjih vzrokov –, ki so posledica fizičnih ovir zunaj osebe (Voljč 2010a: 14). Zunanje omejitve so tiste, ki izvirajo iz okolja, na primer gravitacija, reakcijske sile na podlago, vsiljeni pospeški in ovire (Uлага *et al.* 2007: 53). Po besedah dr. Voljča (2010a: 14) mednje sodijo tudi: neurejeno bivalno okolje, nezadostna razsvetljava, hoja v mraku ali temi, odsotnost oprijemal, nagubane preproge, neurejeni kabli, gladka tla, prenizka školjka na stranišču, previsoka postelja, neprimerna obuvala, neprimerna očala, napačna raba pomagal pri hoji, nepravilna prehrana, kajenje, čezmerno uživanje kave ali alkohola in premalo gibanja. Notranje omejitve izvirajo iz telesa samega; to so značilnosti in razporeditev telesnih delov, vztrajnostne značilnosti segmentov in notranje sile, ki so posledica mišičnih krčenj (Uлага *et al.* 2007: 53).

Na osebne vzroke za padec vplivajo različne bolezni in zdravila. V starosti nevarnosti za padce povečujejo pogoste bolezni, kot so sladkorna bolezen, Parkinsonova bolezen, božjast, vse oblike starostne slaboumnosti (predvsem Alzheimerjeva) in druga bolezenska stanja, povezana z nezmožnostjo zadrževanja urina in blata (Voljč 2010a: 13). Pogosto jih povzročajo tudi nepravilno postavljene diagnoze in posledično neustrezno zdravljenje (WHO 2007: 14).

Zdravila so nevarna za padce zaradi reakcij, ki nastanejo med njimi. Stari ljudje, ki vsak dan jemljejo pet ali več različnih zdravil, so bolj izpostavljeni nevarnostim za padeč (Voljč 2010a: 13). Nenadzorovano jemanje zdravil lahko povzroči spremembe budnosti, pozornosti in koordinacije, povzroči omotico, zmanjša sposobnost za lovljenje ravnotežja in prepoznavanja ovir ter povečanje togosti in šibkosti (WHO 2007: 16). Še posebno nevarna so zdravila, ki vplivajo na zavest, različna uspavala, pomirjevala, sredstva proti depresiji in bolečinam, odvajala vode ali blata, protivnetna sredstva in zdravila za srce (Voljč 2010a: 13). Zdravila, ki vplivajo na psihofizične sposobnosti ljudi, lahko pomembno vplivajo na varnost starih ljudi, saj zmanjšujejo sposobnost vzdrževanja ravnotežja in posledično povzročajo več padcev (Irgolič 2010: 24). Zato je zelo pomembno redno jemanje zdravil po navodilih zdravnikov ali farmacevtov. Jemanje zdravil mora postati navada, ki jo opravljamo vedno ob istem času na istem kraju (Creagan 2001: 118). Stari ljudje zaužijejo veliko več zdravil kot mladi. Raziskave so pokazale, da četrtno vseh predpisanih zdravil porabijo ljudje, starejši od 65 let (*ibid.*). Predpisovanje zdravil se začne povečevati pri ljudeh po 50 letu, po 70 letu pa se strmo večja (Irgolič 2010: 23). Absorpcija in presnova zdravil se s starostjo spreminjata (WHO 2007: 16). S starostjo upadajo gladke mišice, kar povzroča kopičenje maščevja, ledvice in jetra postanejo manj učinkovita pri razgradnji in izločanju, vse to pa povzroča, da se zdravila z vsemi stranskimi učinki dlje zadržujejo v telesu (Creagan 2001: 119). Pomanjkljiva informiranost o načinu jemanja zdravil še povečuje neželene učinke in nepredvidljive vplive med zdravili (Irgolič 2010: 22). Zato morajo biti zdravstveni delavci pri predpisovanju novih zdravil pozorni, katera zdravila star človek že jemlje, vključno s tistimi, ki niso predpisana na recept (WHO 2007: 16).

Eden od osebnih vzrokov, ki lahko povzroči padeč, je tudi starčevska hoja. Nastane zaradi zmanjšanja koordinacije telesa, kar je posledica staranja organizma (Sila 2001: 63). Vzrok nastanka so tudi različne bolezni ali prizadetosti gibalnih organov (Voljč 2010: 12), kar se odraža v krajših in hitrejših korakih, širši drži nog, manj visokem dvigovanju stopal ali celo podrsavanju po tleh in naprej pomaknjenem težišču trupa (*op. cit.*: 11). A. Ušaj meni, da je koordinacija, ki se manjša s starostjo, pomembna v nenaučenih, nepredvidljivih in zapletenih situacijah, v katerih se znajde posameznik (Sila 2001: 63). Take pa so situacije, v katerih se človek znajde zlasti ob padcih.



V starosti so padci pogostejši zaradi upočasnitve refleksov, zoženja pozornosti in počasnejšega ostrenja in ubeseditve misli (Voljč 2010a: 6). Čas med dražljajem in reakcijo se s starostjo povečuje v mišicah in perifernih živcih in tudi v možganih (Pečjak 2007: 102). Vse spremembe, ki zaradi starosti nastanejo v možganih in živcih, vodijo v pozabljivost, slabšo koordinacijo, duševne spremembe in slabše dojetanje telesnega položaja, kar povečuje tveganje za padeč (Voljč 2011: 7).

Lojoić in Gallagher (2004) sta odkrila, da v institucijah, namenjenih starim ljudem, pogosteje padejo posamezniki z daljšim reakcijskim časom (Pečjak 2007: 103).

Pogostost padanja je zelo povezana tudi z načinom življenja in zunanjimi socialnimi, okoljskimi in ekonomskimi vplivi (WHO 2007: 11).

Na pogostost padcev vpliva kultura. Kulturno pogojena pričakovanja vplivajo, kako ljudje vidijo stare ljudi in padece. V nekaterih kulturah udejstvovanje v starosti ne pomeni vrline. Take so kulture, ki menijo, da morajo stari ljudje počivati. Zato stari ljudje obsedijo in kmalu postanejo socialno, ekonomsko in kulturno izolirani, kar pa vodi v povečanje tveganja padcev. V nekaterih kulturah razumejo padce kot neizogiben del staranja ali neizogibnih nesreč. Zaradi vsega naštetega državne vlade padcev starih ljudi ne vidijo kot problem in jih zato ne obravnavajo prednostno na svojih sejah. Od kulture je odvisna tudi ureditev mesta: ali bodo polemike o arhitektonskih ovirah prihajale v javnost spontano ali kot zadrege (*op. cit.*: 13).

Kako pogosto stari ljudje padejo, je poleg od okolja odvisno tudi od tega, kakšen odnos do padcev imajo oni sami (*op. cit.*: 20). Človeku, ki pričakuje, da bo padel, se mu to lahko res zgodi, kar je posledica učinka pričakovanja (Pečjak 2007: 81). Mnogi stari ljudje padcev ne priznajo zaradi stereotipov, prepričanja, da so padci posledice staranja, ki jih ni mogoče preprečiti, in sramovanja nad izgubo kontrole telesa (WHO 2007: 20). Zato niso pripravljeni sprejeti ukrepov za preprečevanje padcev. Preventivo za preprečevanje padcev vidijo potrebno za druge starejše ljudi in ljudi z gibalnimi ovirami (*ibid.*). Njihovo stališče lahko spremenijo preventivni ukrepi. Zavedanje nevarnosti padcev s strani različnih strokovnih delavcev, kot so zdravstveni delavci, strokovnjaki za ureditev mesta in javnega prevoza ter

drugi, so ključnega pomena za zagotavljanje ustreznih ukrepov za preprečevanje padcev (*op. cit.*: 16–17).

Tudi različne navade posameznikov lahko vplivajo na pogostost padcev. Plezanje po lestvah, uporaba nestabilnih stolov, sklanjanje pri vsakodnevnih opravilih, nepozornost na okolje, v katerem so, opustitev uporabe pripomočkov za hojo, neprimerna obutev (visoke pete, tanki ali težki podplati, preveliko ali premajhno obuvalo, ki se ne oprime noge), hoja po stanovanju v nogavicah in drugo so navade, ki povečujejo tveganje za padeč (*ibid.*).

Pogosti padci in težavnost poškodb zaradi njih so povezani s prehrano. Presnova se s starostjo upočasni, pri mnogih se zmanjša občutek za lakoto in žejo, kar lahko vodi v padeč sladkorja v krvi ali izsušenost organizma, to pa povzroča slabost in vrtoglavico, ki vplivata na ravnotežje in dojemanje okolice (Voljč 2011: 7). Ljudje, ki ne jedo uravnotežene prehrane, bogate s kalcijem, in v svoje telo vsa dan ne vnesejo dovolj beljakovin, vitaminov in vode ter čezmerno uživajo alkohol, so veliko bolj izpostavljeni tveganjem za padeč in poškodbo ob njem (WHO 2007: 15). Priporočljivo je, da na dan zaužijemo vsaj štiri obroke v 3-urnih časovnih razmikih, ker to preprečuje nihanja ravni krvnega sladkorja in s tem občutke slabosti in vrtoglavice (Voljč 2011: 37). Ljudje, ki zaužijejo premalo kalcija in vitamina D, pogosteje padejo in utrpijo hujše posledice padcev (WHO 2007: 15). Pri ljudeh, ki zaužijejo premalo beljakovin, slabita mišična moč in gostota kosti, kar povečuje tveganje za padece in vodi do hujših poškodb zaradi njih (Voljč 2011: 38).

Študije so pokazale, da obstaja povezava med socialno-ekonomskim statusom in padci. Nižji dohodek povzroča več padcev. Med starejšimi ljudmi, še posebno ženskami, ki živijo same ali v kmečkem okolju z nezanesljivimi in premajhnimi dohodki, se večja tveganje za padeč. Dejavnike tveganja za padeč povečujejo okolje, v katerem živijo, slaba prehrana in slaba dostopnost do zdravstvene oskrbe tudi v primerih, ko se poslabša akutna ali kronična bolezen. Negativni krog revščine in padcev v starosti je zaznati predvsem v kmečkem okolju in v državah v razvoju. (WHO 2007: 19)

Božidar Voljč (2010a) navaja, da največ padcev med starimi ljudmi nastane v okolju, kjer se počutijo najbolj varne. Pravi, da je navadno to domače stanovanje, v katerem se tudi največ

zadržujejo. Sami menijo, da ga dobro poznajo in da se jim zato v njem ne more nič zgoditi. Približno polovica padcev nastane v notranjih prostorih (WHO 2007: 18). Statistike kažejo, da zaradi padcev v stanovanju vsako leto umre več ljudi, kot jih umre zaradi posledic prometnih nesreč (Voljč 2010a). Visoko stopnjo tveganja za padece so odkrili v stanovanjih z neustreznimi pragovi, zviti preprogami v kuhinji in kopalnici, neurejenimi električnimi kablji in nepredvidljivimi stopnicami (WHO 2007: 18). Posebno so v nevarnosti ljudje, ki živijo sami, ker se lahko zgodi, da ob padcu ne bodo mogli vstati in poklicati pomoči (Voljč 2010). Zelo nevarno je bivanje v neurejenem stanovanju, kjer lahko en sam napačen korak ali zdrs povzroči usoden padece (*ibid.*).

Pri starih ljudeh so padci posebno nevarni, ker traja zdravljenje poškodb veliko dlje kot pri mladih ljudeh. Zaradi zmanjšane kostne mase postanejo kosti starih ljudi šibkejše in jih fizični udarci ali obremenitve hitreje zlomijo (Pečjak 2007: 27). Zlom lahko nastane že ob manjših nezgodah, rehabilitacija pa je zaradi krhkih kosti, ki se počasneje zaraščajo, veliko daljša in ne vedno uspešna (Voljč 2011: 7).

### **1.1.7 Možnosti za preprečevanje padcev pri starih ljudeh**

Padce je mogoče zmanjšati na osebni in družbeni ravni prek posameznika in ukrepov javne politike s spodbujanjem razvoja starosti prijaznih mest (WHO 2007: 11). Pri tem je pomembno, da se ljudje zavedajo nevarnosti in so svoje padce pripravljani sprejeti.

K manjšemu tveganju za padece lahko največ pripomore vsak sam s svojo spremembo vedenja ob ustrezni opori okolja. Za uspeh preprečevanja padcev je ključno, da stari ljudje spremenijo svoje prepričanje, stališča in vedenje, da se izboljšata zdravstvena in socialna oskrba, ki zagotavljata storitve in možnost opore v skupnosti, v katerih živijo stari ljudje. Pri tem je treba upoštevati, da bodo ljudje spremenili svoj način življenja samo, če: bo to v njihovih zmožnostih, bodo imeli sredstva za izvedbo sprememb (vključno s fizičnimi in psihičnimi viri ter socialnim kapitalom), bodo spremembe razumeli kot koristne zanje ter bodo stroški truda in premagovanja ovir odtehtali koristnost sprememb. (*op. cit.:* 20)

Stari ljudje lahko veliko naredijo s spremembami vedenja in vplivom na spremembo okolja. Posameznik lahko zmanjša svoje padce za polovico, če zdravo živi in vzdržuje svojo gibalno kondicijo (Voljč 2011: 38) Po besedah Jožeta Ramovša (2003: 44) zdravo življenje v ožjem pomenu vključuje zdravo in redno prehranjevanje brez razvad, pravo razmerje med delom in počitkom, ravnovesje med telesnim in duševnim naporom ter vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti in pristen stik z naravo v širšem pomenu pa tudi spoznavanje in obvladovanje sebe, redovnost za dožemanje novega in stalno učenje, nenehno usklajevanje medčloveških odnosov in razmerij, zlasti z najbližjimi, utečeni osebni način sproščanja večjih napetosti ter utečen osebni način za doživljanje vsakdanjih radosti in občasnih trenutkov globlje trezne opojnosti.

Zmerno uživanje alkohola, nič kajenja, vzdrževanje teže, primerne starosti, telovadne vaje, primerne stopnji zmogljivosti, prilagoditev doma z namestitvijo varnostnih naprav, oprijemal, ograj, ureditev dobre osvetljave in namestitev neдрsečih oblog so ukrepi, ki omogočajo dnevne aktivnost doma in zmanjšujejo tveganje za padce (WHO 2007: 6).

Redna zmerna telesna dejavnost je del zdravega načina življenja in ohranja neodvisnost, kar vodi k zmanjšanju tveganja za nastanek padcev in poškodb, povezanih z njimi (*op. cit.*: 15). Po mnenju dr. Voljča (2011: 8) je dobra gibalna kondicija v starosti učinkovita obramba pred padci. Raziskave so pokazale, da redna vadba ljudi s slabšim ravnotežjem, daljšim reakcijskim časom ali manjšo fizično močjo občutno zmanjša tveganje za padeč (Todd, Skelton 2004: 11–12).

Najučinkovitejši in najcenejši ukrepi za preprečevanje padcev pri starih ljudeh so spodbujanje telesne dejavnosti ali vaje za pridobivanje moči, ravnotežja in prožnosti (WHO 2007: 15). Raziskave so pokazale, da je individualna telesna vadba petkrat učinkovitejša za preprečevanje padcev kot katera koli druga ciljno usmerjena dejavnost (Zupan, Grmek Košnik 2011: 223). Statistike kažejo, da je med starejšimi, ki skrbijo za svoje gibalne sposobnosti, so socialno aktivni in samostojni, manjša verjetnost, da bodo padli (Voljč 2011: 13). Zavestna in uravnotežena skrb za krepitev lastnega zdravja človeku povečuje tudi kakovost življenja (Ramovš 2003: 45). Proces slabljenja ravnotežja, ki nastane zaradi staranja, lahko upočasnimo z redno telesno vadbo in ohranjanjem drugih gibalnih sposobnosti na čim višji ravni (Sila 2001: 64). Starostniki, pri katerih je povečano tveganje za ponovni padeč, lahko s telesno

vadbo, katere cilj je večanje mišične moči, izboljšanje ravnotežja in izboljšanje mobilnosti, lahko enako ali celo v večji meri zmanjšajo tveganje za padec kot katere koli druge raznovrstne, zapletene in dolgotrajne ciljno usmerjene dejavnosti (Zupan, Grmek Košnik 2011: 223). Z redno telesno vadbo pa ne moremo popolnoma ustaviti zmanjševanja fizične moči in drugih sposobnosti, pogojenih s starostjo (Pečjak 2007: 28).

Pri ljudeh, ki se ne gibljejo in so predebeli, se s starostjo moč zmanjša skoraj za polovico, vendar jo lahko že po nekaj tednih telesne vadbe zopet pridobijo tudi ljudje v pozni starosti (Pečjak 2007: 59). Vaje, ki vsebujejo vsaj dva izmed elementov telesnih vaj, usmerjenih v moč, ravnotežje, gibljivost ali vztrajnost, so učinkovite in lahko zmanjšajo število padcev (Zupan, Grmek Košnik 2011: 223). Opravljanje rednih vaj za moč, ki vsebujejo elemente ravnotežja, zmanjša nihanje težišča telesa in tako povečuje stabilnost posameznika (Ulaga *et al.* 2007). Ravnotežje lahko izboljšamo z delom za krepitev mišic in izboljšanjem kontrolnih mehanizmov (*op. cit.*: 61). Pri tem je pomembna pogostost vadbe, saj zagotavlja večje učinke in spremembo ravnotežnih funkcij (Rugelj *et al.* 2007: 68). Telesna vadba izboljšuje gibljivost, reakcijski čas in ravnotežje ter zmanjšuje možnost pojava različnih bolezni in zmanjševanja fizične zmogljivosti, vendar z njo ne smemo pretiravati, ker tudi to lahko vodi v padce (WHO 2007: 15).

Stari ljudje lahko sami ali ob pomoči bližnjih veliko naredijo za preprečevanje padcev s primerno ureditvijo stanovanja. Božidar Voljč (2011) je v ta namen oblikoval štirinajst splošnih pravil glede varnosti pred padci v stanovanju.

1. Vstopamo samo v zelo dobro osvetljene prostore.
2. Nimamo pragov, ki bi bili višji od nivoja tal. Če izravnava s tlemi ni mogoča, pragove posebej označimo, da so dobro vidni.
3. Vrata naj bodo dovolj široka, da skozi njih lahko prenesemo različne kose pohištva, kose bele tehnike, invalidske vozičke, nakupovalne vozičke, nosila ...
4. Ključavnice v vratih se zaklepajo in odklepajo nad kljuko vrat, da se ni treba sklanjati. Odstranimo vse naprave, ki dodatno zaklepajo vrata, da v primeru nesreče reševalci lahko vstopijo v stanovanje.
5. Okna so enostavno konstruirana, da se zlahka odpirajo in zapirajo, brez večjega razmišljanja ali uporabe moči in stolov.

6. Domofon je v prostoru, kjer se največ zadržujemo.
7. Tla niso mokra in drseča. Vedno pa nosimo obuvale z neдрsečim podplatom.
8. Pipe za vodo so enostavne za uporabo in dovolj velike.
9. Ogrevanje je sodobno, avtomatizirano in ne terja velikega napora.
10. Preproga pokriva tla od stene do stene, je brez gub in navzgor zavihanih robov, ob katere bi se lahko spotaknili.
11. Stanovanje naj bo urejeno in pospravljeno, brez ovir, ob katere bi se lahko spotaknili na prehodnih poteh.
12. Posebno smo pozorni na hišne ljubljence, ob katere se lahko spotaknemo.
13. Na stopniščih so nameščena oprijemala oziroma varnostne ograje.
14. Predmeti, ki so pogosteje v uporabi, so shranjeni na nižjih policah.

S primerno pozornostjo glede odlaganja stvari, prilagoditve gibanja in prilagoditve posameznih prostorov stanovanja lahko zelo zmanjšamo tveganje za padeč. V Priročniku za preprečevanje padcev v starosti (Ramovš *et al.* 2011) in v Globalnem poročilu o preventivi padcev v starosti (WHO 2007) je opisanih nekaj navodil, kako lahko s pravšnjo mero pozornosti in prilagoditve zmanjšamo tveganje za padeč v posameznem prostoru stanovanja. Navodila sem povzela in oblikovala v zaščitne dejavnike.

#### Zaščitni dejavniki pred padci v predsobi

Omarice za obuvale morajo biti dovolj visoke, da se ni treba sklanjati. Obuvale morajo biti spravljene v omarah, da se ne spotikamo obnje. Stvari, ki jih prinašamo od zunaj, odlagamo na polico in ne tla, ker bi se lahko spotaknili. Pri obujanju čevljev si pomagamo z veliko žlico, za katero ni potrebno sklanjanje. Pri zavezovanju obuval si pomagamo s stolom, na katerega se opremo s stopali, da se manj sklanjamo. Obešalniki v garderobi ne smejo biti previsoki ali prenizki in tako težko dostopni. Prostor mora biti dovolj svetel. Stikala za luč morajo biti v višini, da sklanjanje ali stegovanje za uporabo ni potrebno. Izogibamo se tekačev in predpražnikov, ob katere se lahko spotaknemo. Če jih ne moremo čvrsto pritrditi in se pogosto gubajo ali vihajo, je najbolje, da se jih znebimo. Ključavnice naj bodo dobro osvetljene in dovolj visoko, da se pri odklepanju in zaklepanju ne bo treba sklanjati. Prag, ki je dvignjen od nivoja tal, naj bo posebej označen z dobro vidno barvo, ki nas opozori, da moramo nogo bolj dvigniti.

#### Zaščitni dejavniki pred padci v kuhinji

V kuhinji imejmo primeren in varen stol, da lahko čim več stvari opravimo sede. Stvari, ki jih najpogosteje uporabljamo, naj bodo v višini sedenja. Umivalnik naj bo dovolj velik z dovolj veliko enojno pipo, da lahko enako dobro obvladamo vse dele umivalnika. Kuhinjski pult naj bo dobro osvetljen in dovolj velik, da nanj odlagamo različne stvari. Gospodinjski aparati naj bodo vedno na istem mestu in lahko dostopni. Koš za odpadke naj bo na kolesih, da se preprosto giblje po prostoru ne glede na težo. Hladilnik naj bo dvignjen od tal v višino naših oči. V kuhinji naj bo čim več dostopnih vtičnic, ki preprečujejo zmešnjavo kablov po celotnem prostoru.

#### Zaščitni dejavniki pred padci v kopalnici in sanitarijah

Vrata naj se odpirajo navzven, da lažje zapustimo prostor. Stikala so pred vhodom v prostor, da vedno vstopimo v osvetljen prostor, kjer je dovolj vtikačev, ki preprečujejo razpredenost električnih kablov po prostoru. Pozorni bodimo na vlago in vodo, ki povzročata spolzkost tal. Na tleh naj ne bo nobenih nivojskih razlik. Na dnu kopalnih kadi in kadi za tuširanje naj bodo pritrjene grobe gumijaste prevleke, ki preprečujejo zdrs. Stoječi tuš naj bo dovolj velik, da vanj lahko namestimo tudi stol. Tla pod tušem naj bodo ravna, ne drseča, s primernim odtokom. Straniščna školjka mora biti dovolj visoka, da se nanjo usedemo brez težav in tako z nje tudi vstanemo. V prostoru naj bo dovolj oprijemal, da lahko varno vstanemo iz kadi, tuš kabine ali s straniščne školjke. Vse, kar je mogoče, raje opravimo sede kot stoje.

#### Zaščitni dejavniki pred padci v spalnici

Prostor naj bo dovolj osvetljen brez preprog in tekačev, ki se gubajo, vihajo ali premikajo po prostoru. Če parket zelo drsi, nanj pritrdimo ne drsečo podlago. Postelja mora biti v višini, da nanjo lahko udobno sedemo in iz nje enostavno vstanemo. Ob leganju in vstajanju se ležišče ne sme ugrezati, mora pa biti udobno. Nočna omarica mora biti stabilna. Na njej mora biti s postelje lahko dostopen telefon. Luč mora biti napeljana tako, da jo lahko ugašamo in prižigamo tudi iz postelje. Dostop do postelje mora biti neoviran in dovolj širok. Priporočljivo je, da je med robom postelje in steno oziroma omaro vsaj 1,5 metra prostora.

### Zaščitni dejavniki pred padci v dnevnem prostoru

Prostor naj bo dobro razsvetljen. Stikala in vtičnice naj bodo dostopne na vsaki steni v višini od 85 do 90 centimetrov. Kabli na bodo zataknjeni ob stenah in ne prosto razpredeni po celotnem prostoru. Sedeži in sedežne garniture morajo biti dovolj visoke, da se vanje lahko primerno usedemo in z njih enostavno vstanemo, ne da bi pri tem potrebovali posebno oporo. Prijaznejši so sedeži z naslonjali, saj si ob njih pri vstajanju in usedanju lahko pomagamo z rokami. Preproge morajo biti čvrsto pritrjene, da se ne gubajo in vihajo. Če jih ni mogoče pritrčiti, jih odstranimo. Izogibamo se uporabi servirnih vozičkov na kolesčkih in nizkih mizic, pri katerih je potrebno sklanjanje.

### Zaščitni dejavniki pred padci na stopnišču

Študije so pokazale, da so nevarne stopnice, ki so neenakomerne, previsoke ali preozke, spolzke, z neoznačenimi robovi, slabo opremljene ograje, ki so tudi neprimerno osvetljene (WHO 2007: 18).

Veliko nevarnosti za padeč starih ljudi je tudi v okolju zunaj doma, ker ljudje menijo, da okolje dobro poznajo in se jim zato ne more nič zgoditi. Tudi pri tem Priročnik za preprečevanje padcev v starosti (Ramovš *et al.* 2011) in Globalno poročilo o preventivi padcev v starosti (WHO 2007) navajata nekaj navodil, kako lahko zmanjšamo tveganje za padeč. Navodila sem povzela in oblikovala v zaščitne dejavnike.

### Zaščitni dejavniki pred padci na dvorišču

Tla vseh zunanjih hišnih površin morajo biti obložena s trpežnimi in nedrsečimi materiali. Zunanje stopnice morajo biti pod streho, da preprečimo spolzkost zaradi dežja ali zmrzali. Dvorišče mora biti ravno in trdo, brez lukenj, razpok ali dvignjenih površin, ki so posledica zmrzali ali razraščanja drevesnih korenin. Pol trde površine, ki ne dajejo zadostne stabilnosti pri hoji, so tudi nevarne. Klopce z naslonjalom morajo biti dovolj pogoste in dostopne, da nanje lahko sedemo in se spočijemo.

Dejavnik tveganja so tudi vhodne stopnice in slaba nočna osvetljava.



### Zaščitni dejavniki pred padci na vrtu

Orodje mora biti pospravljeno, da se ne spotaknem vanj. Gredice dvignemo na višino 80 centimetrov, da se pri obdelavi ni treba sklanjati. Posebno previdni moramo biti na vrtnih potkah in drugih poteh, ki so razpokane ali spolzke zaradi dežja, snega oziroma mahu.

### Zaščitni dejavniki pred padci na poti

Hodimo po notranji strani pločnika in smo pozorni na dogajanje okoli nas. Ne delamo nenadnih sprememb smeri hoje. Če se nam približuje kaj hitrega, se ustavimo in počakamo, da gre mimo ali počasi nadaljujemo pot v začrtani smeri. Popolnoma upoštevamo prometna pravila. Čez cesto hodimo samo na prehodih za pešce in v primeru semaforiziranega prehoda ob ustreznem signalu. V slabem vremenu smo še posebno pozorni na drsečih zebrah. V mraku nosimo odbojne trakove, da smo boljše vidni.

Tudi hoja v znanem okolju je lahko nevarna za padec zaradi slabe gradnje in neprimerne ureditve. Najbolj problematični dejavniki so razpokani in neravni pločniki, neoznačene ovire, spolzke površine, slaba osvetljava in velike razdalje med klopcami.

### **1.1.8 Posledice padcev starih ljudi**

Padci pri starih ljudeh lahko povzročijo smrt, težke telesne poškodbe, ki povzročajo negibljivost, strah pred gibanjem ali namestitvev v institucijo in zmanjšajo sposobnosti za samostojno življenje (Cijan in Cijan 2003: 95). Posledice padcev so tudi neodvisnost, izguba avtonomije, zmedenost, omejitev gibanja in depresija, kar pa vodi v omejitev dnevnih aktivnosti. (WHO 2007)

Na pogostost in težavnost poškodb ob padcih zelo vplivata telesna kondicija in zdravje telesa. Dobra prehrana in telesna pripravljenost skozi otroštvo in odrasčanje so ključnega pomena za razvoj zdravih kosti, kar pa v starosti vpliva na hitrost razgradnje kostne mase. Zdrav način življenja lahko upočasni ta proces (*op. cit.:* 11–12).

Podatki kažejo, da bo leta 2030 100 % več poškodb zaradi padcev, če ne bomo začeli s preventivo za preprečevanje padcev (*op. cit.:* 20).

Večina padcev pri starih ljudeh povzroči zdravstvene, socialne in osebne posledice. Zdravstvene posledice so zapleteni zlomi, ponovne operacije, izguba gibljivosti, zmanjšanje mišičja in bolečine. Socialne posledice so zmanjšanje samostojnosti, zoženje življenjskega okolja, socialna osamitev ali odhod v negovalno ustanovo. Osebne posledice pa so strah pred ponovnim padcem in z njimi povezane duševne obremenitve, zmanjšana samozavest in depresija, ki lahko vodita v samoizolacijo. Že manjši padci starih ljudi lahko povzročijo katastrofalne telesne in duševne posledice. Nekatere se ne pokažejo takoj in vodijo v ponovni padec. Tisti, ki so že padli, ob ponovnem padcu potrebujejo več nege, več jih napotijo v bolnišnico in je večja verjetnost, da bodo zaradi posledic padca umrli. (Voljč 2011: 13)

Padci, ob katerih nastanejo poškodbe, so povezani z različnimi stroški, ki lahko finančno prizadenejo družino, skupnost in družbo. Stroške, povezane s posledicami padcev, delimo na neposredne in posredne (WHO 2007: 6):

- neposredni stroški vključujejo stroške zdravstvene oskrbe (zdravila, storitve zdravljenja in storitve rehabilitacije),
- posredni stroški predstavljajo izgubo dohodka zaradi opustitve dejavnosti posameznika, ki je padel, ali družinskega pomočnika, ki se je odločil, da bo skrbel in negoval osebo, ki je padla.

Primeri posrednih stroškov so deležne osebe, ki si zaradi starega družinskega člana, ki je padel, vzamejo bolniški dopust. V času bolniškega dopusta dobijo zaradi odsotnosti z dela le 80 % osnovne plače (31. člen ZZVZZ). Pravica do nadomestila ožjega družinskega člana za starega človeka traja v posameznem primeru največ do sedem delovnih dni oziroma izjemoma štirinajst dni v primeru, da tako odobri pristojni imenovani zdravnik (30. člen ZZVZZ). Če star človek potrebuje nego dlje časa, pa na podlagi obstoječega zakona sorodnik zanj ne more pridobiti dodatnih dni bolniške. Ljudje, ki se znajdejo v takšni stiski, se morajo zato obrniti na pomoč, ki jo nudita zasebni in javni sektor v obliki institucionalnega varstva ali oskrbe na domu, kar pa prinaša dodatne stroške.

Državo bremenijo neposredni stroški zdravljenja padca le v primeru, da se je poškodovala oseba, ki ji je po zakonu priznana lastnost zavarovane osebe (78. člen ZZZVZZ). V nasprotnem primeru vse stroške zdravljenja ob padcu poravnava posameznik sam.

Padci in njihove posledice so velik problem javnega zdravstva in pogosto terjajo njihovo pozornost, ker so povezani s številnimi dragimi zdravljenji in rehabilitacijami (Voljč 2010b: 27). Posledice padcev predstavljajo okrog 65 % vseh poškodb (Palma *et al.* 2007: 72).

V 20 do 30 % so padci vzrok blagih in hujših poškodb in v 10 do 15 % vzrok obiska urgence. Več kot 50 % ljudi, sprejetih v bolnišnico zaradi poškodb pri padcu, je starejših od 65 let. Večina je posledica zlomov kolka, pretresa možganov in zloma zgornjih okončin. Dolžina hospitalizacije zaradi padca je zelo odvisna od vrste poškodbe, je pa v povprečju veliko daljša, kot če je človek hospitaliziran iz drugega vzroka. S povečevanjem starosti in onemoglostjo se veča tudi verjetnost, da bo oseba po padcu ostala v bolnišnici do konca življenja. Po zlomu kolka 20 % ljudi umre v enem letu po padcu. (WHO 2007)

Medicina si pri rehabilitaciji starih ljudi ne prizadeva za popolno rehabilitacijo starega človeka in njegovo povrnitev v stanje pred padcem, ampak stremi le k vsaj minimalni povrnitvi sposobnosti za življenje in opravljanje dnevnih osebnih aktivnosti. Večji poudarek daje preventivni rehabilitaciji, ki zmanjšuje možnosti ponovnega padca in posledic, povezanih z njim. (Cijan in Cijan 2003: 99).

Velik problem je nedostopnost zdravstvene oskrbe predvsem za kmečko prebivalstvo. Obremenjevanje zdravstvenega sistema se bo zato večalo, če ne bodo zagotovljena sredstva za reorganizacijo zdravstva in ne bo možnosti za socialno sodelovanje starih ljudi. (WHO 2007: 19)

Padec in njegove posledice lahko starim ljudem prinesejo številne spremembe. Mnogi morajo zaradi omejitve telesnih sposobnosti ponovno odkrivati smisel svojega življenja, kar pa je po besedah Jožeta Ramovša (2003: 47) nujno za ohranjanje kakovosti življenja v starosti. Po njegovem mnenju morajo stari ljudje, če je tragika bolezni ali onemoglosti nerešljiva, do nje zavzeti smiselno stališče (*op. cit.*: 132). Pomembno je, da nenavadno in neustaljeno situacijo – njen absurd – sprejmejo za svojo, saj jo le tako lahko vidijo kot smisel (Flaker *et al.* 2008:

100). Pri tem mora nesmisel prenehati biti individualna stvar in postati nekaj, s čimer se ukvarja celotna skupina ali mreža ljudi (*op. cit.*: 102). K odkrivanju smisla življenja po tragiki padca lahko pripomore spoznanje o zadovoljstvu nad lastnim življenjem, ker le-ta vzbuja občutek, da ima življenje tudi v starosti še vedno smisel in pomen (Mali 2002: 219).

Nekateri stari ljudje zaradi posledic padca ne morejo več samostojno živeti in zato potrebujejo različno nego, varstvo ali oskrbo. V Sloveniji so za takšne primere javni in zasebni domovi za starejše občane, različni zavodi za oskrbo na domu, agencije, ki ponujajo varovana stanovanja, in druge neprofitne organizacije, ki s spodbujanjem in širjenjem prostovoljstva pomagajo starim ljudem k izboljšanju kakovosti njihovega življenja po padcu. Država nudi storitve za stare ljudi in so namenjene odpravljanju socialnih stisk ter težav. To so: prva socialna pomoč, osebna pomoč, pomoč družini za dom, pomoč družini in socialni servis (Milošević Arnold 2003: 27–28).

## **1.2 STRAH PRED PADCI OVIRA STAREGA ČLOVEKA PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH**

Pri starih ljudeh je pogost strah pred padci. 70 % ljudi, ki so padli pred nedavnim, in 40 % ljudi, ki niso padli pred nedavnim, poroča o strahu pred padci (Todd, Skelton 2004: 8). Številni ljudje, ki so padli, razvijejo strah, četudi se ob padcu niso poškodovali (CDC 2011). Po navadi jih je strah poškodb ali hospitalizacij, strah jih je, da po padcu ne bi mogli vstati, da bi izgubili samostojnost ali da bi se morali izseliti iz svojega stanovanja (WHO 2007: 17). Zaradi strahu pred ponovnim padcem in s tem ponovitvijo neprijetne izkušnje nekateri stari ljudje drastično zmanjšajo svoje gibanje ali ga celo popolnoma zanemarijo (Cijan in Cijan 2003: 96). Polovica ljudi, ki jih je strah padcev, zmanjšajo ali opustijo svoje socialne in fizične dejavnost prav zaradi strahu (Todd, Skelton 2004: 8). Zmanjšana gibljivost in telesna pripravljenost še povečujeta nevarnost za padce (CDC 2011).

Strah je eden od osmih temeljnih čustev, ki naj bi bila po Plutchiku temelj ustreznih osebnostnih lastnosti (Musek, Pečjak 1997: 114). Sproži ga notranji signal, ki opozarja, da

smo se znašli v situaciji, na katero nismo dobro pripravljene in presega naše zmožnosti (Milivojević 2008: 491). Pojav strahu je popolnoma normalen odgovor na nevarnost ali bojazen (Rowan, Eayrs 1987: 1).

Strah je negativno čustvo, zato se po pravilu izogibamo dejavnostim in objektom, ki so povezani z njim (Musek, Pečjak 2001: 67). Reakcije strahu na določen objekt ali dejavnost se lahko tudi priučimo na način, da čustvene odzive prenašamo na nove objekte (*op. cit.*: 78). Star človek se lahko začne izogibati svojim hobijem zaradi padca, ki ga je ob tem doživel, saj ga je strah, da se bo boleča izkušnja ponovila. Ob prijetnih izkušnjah pa se lahko tudi prenehamo bati določenih objektov ali dejavnosti (*ibid.*).

V življenju vsakega človeka ima strah dve vlogi: priskrbi potrebno energijo za čimprejšnji umik ali pa prepreči, da bi se odločili za dejavnost, ki lahko prinese neprijetnosti (Voljč 2011: 52). Kadar se posameznik sooča z ogrožajočo silo, ki je močnejša od njega, je strah zelo koristno čustvo, saj povzroča hitro avtomatično oceno situacije in pripravljenost za prilagojeno vedenje (Milivojević 2008: 490). Strah namreč doživljamo zato, da se obvarujemo pred pogubnimi situacijami, pred katerimi se znajdemo (Ibrahimpašić 1992: 8).

Strah nekatere stare ljudi lahko pozitivno vzpodbudi, da sprejmejo ukrepe za preprečevanje padcev, ki vodijo v prilagojeno hojo s povečano stabilnostjo. Drugim lahko zmanjša kakovost življenja in poveča pogostost padcev, saj nekateri zaradi strahu pred padci zmanjšajo svoje dejavnosti, potrebne za vzdrževanje samozaupanja, moči in ravnotežja. (WHO 2007: 17)

Odkrili so tesno povezanost med strahom pred padci in počasnejšo hojo, mišično oslabeledostjo, nižjo samooceno zdravja in zmanjšano kakovostjo življenja (Todd, Skelton 2004: 8).

Strah je za stare ljudi škodljiv, kadar zaradi njega začnejo opuščati dejavnosti, čeprav bi jih lahko še opravljali (Voljč 2011: 52). Vsi strahovi med ljudmi lahko temeljijo na realni oceni stvarnosti, ki je dejansko ogrožajoča, lahko pa je strah le namišljen, ko situacija, v kateri se znajdejo, ni nevarna (Milivojević 2008: 496). Lahko se ustrašimo kadar se znajdemo v neki konkretni nevarnosti ali nam le-ta samo preti (Ibrahimpašić 1992: 8).

Strah pred padci zmanjša socialno udejstvovanje in izgubo stikov, kar vodi v izolacijo in depresijo. Tudi izolacija, depresija in strah pred padci povzročajo zmanjšano socialno udejstvovanje. Zagotavljanje socialne podpore in omogočanje, da stari ljudje sodelujejo v družbenih aktivnostih, pomagata ohranjati aktivno povezanost med ljudmi in s tem zmanjšujejo tveganja za padce (WHO 2007: 18).

Posameznika je lahko strah, če še ni bil ogrožen v določenih okoliščinah, ampak je za nevarnost le slišal ali jo videl, ko se je zgodila nekomu drugemu (Milivojević 2008: 510). Oseba, ki doživlja strah, lahko svoje doživljanje prenese tudi na druge, s katerimi je v stiku (Ibrahimpasić 1992: 10). Ko imajo stari ljudje že izkušnjo s padcem, je strah pred ponovnim razumljiv odziv (Voljč 2011: 52). Strah namreč predstavlja različna čustva, ki jih lahko čutimo do trenutne situacije ali situacije, za katero predvidevamo, da se bo zgodila v prihodnosti (Milivojević 2008: 491). Strah zaradi padca lahko prinese pretirano pozornost nad ravnotežjem, kar vodi v še pogostejše padce (WHO 2007: 17). Strah namreč med drugim lahko povzroča občutek izgube ravnotežja, šibkost v mišičnih okončinah in splošno oslabeledost (Milivojević 2008: 513). Povečana previdnost ob situacijah podobnih tistim, v katerih je človek že padel, pa je vseeno dobrodošla (Voljč 2011: 52).

Ljudje, ki jih je strah padcev, imajo pogosto manj zaupanja sami vase, da lahko preprečijo padec, kar povečuje število padcev (WHO 2007: 17). Če se oseba boji zase, to vedno ne pomeni, da se boji katerega koli zunanjega objekta, situacije ali človeka, ampak se lahko boji sebe, da bo izgubila nadzor (Milivojević 2008: 496).

Stopnje strahu so lahko različne: od blagega strahu do panike ali groze, ki človeka lahko popolnoma blokira, da ni sposoben nobene smiselne reakcije. Stopnje so odvisne od verjetnosti oziroma predvidevanja, da se z nevarno situacijo ni mogoče spopasti ali se ji izogniti (Ibrahimpasić 1992: 8–10).

Bolj, ko se strahu bojimo in umikamo pred njim, hujši je. Učinkovito ga lahko zmanjšamo, če se z njim spopademo in ga šaljivo nagovorimo. Tako izgubi iracionalno moč in od njega ostane le naravna spodbuda za opravljanje potrebne naloge. (Ramovš *et al.* 1992: 48)

Strah pred padci lahko zmanjšamo na različne načine. Pri tem je pomembno, da začnemo počasi in postopoma ponovno opravljati vsakodnevne dejavnosti in poti v varnem okolju, in sicer na varen način ob ustrezni podpori drugih (Voljč 2011: 52). Strah lahko zmanjša tudi večja stabilnost trupa, pridobljena s telovadbo, ki prinaša boljši občutek varnosti in s tem manjše tveganje za padec (Jereb *et al.* 2007: 86). Že nasveti o možnostih preprečevanja padcev lahko zmanjšajo posameznikov strah, ne zmanjšajo pa tveganja za padec, če star človek nasvete le posluša in jih ne udejanji (Todd, Skelton 2004: 14).

### 1.3 SOCIALNA MREŽA IN PADCI STARIH LJUDI

Socialne mreže in okolje, v katerem živi star človek, lahko zelo veliko pripomorejo k zmanjševanju tveganja padcev (WHO 2007: 6). Socialne mreže so tiste, ki vplivajo na staranje, pa tudi staranje vpliva na oblikovanje socialnih mrež (Dragoš 2000: 293). V starosti postane potreba po tesni medčloveški povezanosti z osebo, ki jo posameznik čuti kot svojo, najbolj pereča nematerialna socialna potreba (Ramovš 2003: 98). Odnosi med ljudmi so eden od osrednjih delov človeškega obstoja ne glede na starost (Kristančič 2005: 111).

Današnji človek se v socialne mreže vključuje kolikor mogoče svobodno, v njih ostaja ali se iz njih umika glede na svoje želje in potrebe (Ramovš 2003: 191). Stiki nas zaznamujejo ne glede na vrsto in intenzivnost, nam omogočajo, da ustvarjamo svet okoli sebe, govorijo, kaj smo in kakšna je naša identiteta ter kakšna je naša lastna vrednost (Flaker *et al.* 2008: 258).

S starostjo nastajajo spremembe v socialnih stikih, ki jih ima star človek (Mali 2008: 43). S staranjem človek vse težje vstopa v številčnejše medčloveške odnose (Kristančič 2005: 111). Vpletenost v bolj površinska razmerja z mnogimi ljudmi in globoka povezanost z nekaj ljudmi pa je za človeka nujno potrebna vse življenje (Ramovš 2003: 189).

Vida Milošević Arnold in Milko Poštrak (2003: 23) navajata, da socialna mreža pomeni povezavo posameznika z drugimi ljudmi v njegovem okolju. Jože Ramovš (2003: 190) pa navaja, da so medčloveška razmerja in odnosi socialna mreža, ki človeku pomaga, da uspeva,

zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje, mu omogoča, da v življenju postavlja pravila igre za družbeno življenje, da loči vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nespremenljive vloge, da mu nudi varstvo pred pomanjkanjem in nevarnostmi, čeprav mu s svojimi omejitvami povzroča nevšečnosti, ter da v trenutku njegove težave pomaga, da ne propade. Po mnenju Azre Kristančič (2005: 114–116) je odnos pomemben za človeka zaradi zadovoljevanja bioloških in reproduktivnih potreb, iskanja pomena obstoja in smisla v življenju, odkrivanja sreče in zadovoljstva, možnosti izražanja altruizma oziroma nesebičnosti, občutka pripadnosti in na drugi strani intimnosti, učenja življenjskih veščin, utrjevanja duševnega zdravja, razvoja samopodobe in identitete ter osebne rasti, iskanja socialne in čustvene podpore, zadovoljevanja potrebe po varnosti, lajšanja življenjskih obveznosti skozi izmenjavo dejavnosti, omogočanja vzajemne komunikacije prek družabništva in tovarštva ter omogočanja širitve razgledanosti, ki povečuje razumevanje.

Socialno mreže definiramo z določitvijo enot, ki spadajo v mreže, in opisom povezav oziroma relacij med njim. Te so lahko simetrične, kar pomeni, da je odnos po naravi vzajemen oziroma dvosmeren, ali pa so nesimetrične, kar pomeni, da je odnos po naravi enosmeren oziroma nevzajemen (Hlebec, Kogovšek 2006: 9). V mrežah socialne opore so navadno relativno trajne in stabilne vezi, ki se spreminjajo le, ko gre posameznik skozi večje življenjske prehode, kot so poroka, upokojitev, hujša bolezen ali smrt (Hlebec *et al.* 2009: 154). Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z analizo socialnih mrež, le-te ločijo na popolne in osebne oziroma egocentrične. Popolne socialne mreže so tiste, ki jih sestavljajo skupine enot oziroma posameznikov, med katerimi so definirane relacije, osebne oziroma egocentrične socialne mreže pa so tiste, ki jih tvorijo posamezne enote v razmerju do drugih enot (Dremelj *et al.* 2004: 48).

Socialne mreže je mogoče razvrstiti v štiri tipe, pri čemer so prvi trije del četrtega tipa socialne mreže (Hlebec *et al.* 2009: 155–157):

- intimna ali emocionalna mreža – vezi so zelo tesne, stabilne in vključujejo posamezniku najbližje ljudi,
- mreža socialne opore – navadno vključujejo razširjeno družino, službene prijatelje in sosede, zato so njegove spremembe odvisne od spremembe bivalnega in delovnega okolja,
- informacijske mreže – vezi so relativno šibke in najpogosteje specializirane,



– globalno omrežje – zajema vse ljudi, s katerimi ima posameznik stik.

V socialnem delu so socialni delavci in uporabniki pri svojem delu najpogosteje v stiku z (po Ramovš 2003: 190):

- naravnimi socialnimi mrežami (družina, sosodstvo, sorodstvo, prijateljstvo ...),
- umetno oblikovanimi socialnimi mrežami, ki nastanejo za krajši čas (skupine za samopomoč, terapevtske skupine),
- trajnejšimi in bolj celostnimi socialnimi mrežami za socialno urejanje (prevzgojni zavodi ...) in
- nadomestnimi socialnimi mrežami ob izpadu katere od bistvenih socialnih funkcij iz naravnih socialnih mrež (rejniške in oskrbniške družine, domovi za stare ...).

Caplan meni, da socialne vezi pomembno vplivajo na poteke in izide življenjskih prehodov iz kriz. Pri tem niso mišljeni le najbližji odnosi, ampak tudi tisti, ki nastanejo v soseski ali različnih skupinah, kot je skupina za samopomoč. Poseben pomen pripisuje vzajemnosti in trajnosti odnosov med ljudmi. (Hlebec *et al.* 2008: 154)

Ločimo formalne in neformalne socialne mreže: neformalne vključujejo stike z družino, sorodstvom, sosedi in prijatelji, formalne pa vse formalne stike posameznika z njegovim okoljem (Mali 2008: 75). Neformalna mreža temelji na medsebojnih odnosih in solidarnostih, zato bolj koristi obema udeležencima v socialni mreži kot formalna (Hojnik Zupanc 1999: 133). Neformalna socialna mreža daje staremu človeku možnost, da zavestno skrbi za predajanje življenjskih spoznanj in izkušenj mlajšim rodovom ter tako zrelo obvladuje in prenaša težave s predajanjem zgleda vrstnikom in mlajšim generacijam, kar je nujno treba potrebno upoštevati pri skrbi za kakovostno življenje v starosti (Ramovš 2003: 48). Wengerjeva je neformalne mreže razdelila na pet tipov (Hojnik Zupanc 1999: 134–135 in Hlebec 2004: 111–112):

- sorodstvena mreža – skupno bivanje z otroki, kjer družina skrbi za večino potreb starih ljudi, pri tem pa je vključenih le nekaj prijateljev in sosedov, ki imajo obrobno vlogo,
- integralna povezanost v bivalnem okolju oziroma sosedska mreža – tesna povezanost z družino, prijatelji in sosedi, ki živijo v isti skupnosti,

- samostojna, samozadostna podporna mreža – prevladuje pri posameznikih, ki živijo sami in redko navezujejo stik z družinskimi člani in sorodstvom,
- podporna mreža v širšem bivalnem okolju – temelji na pomoči prijateljev in prostovoljnih organizacij, v katerih so aktivni ali so bili. Z oddaljenimi sorodniki so aktivno povezani, s sorodniki, ki so geografsko blizu, pa imajo manj stikov,
- podporna mreža pri osebah z zaprto zasebnostjo – razvijejo jih osebe, ki živijo zelo izolirano, saj s sosedi nimajo veliko stikov, prijatelji živijo daleč, otrok nimajo ali pa živijo geografsko zelo oddaljeno.

V preteklosti je ljudi povezovala v tradicionalne socialne mreže predvsem nuja v boju za preživetje, zdaj pa postmoderne socialne mreže ljudi povezuje predvsem želja po samostojnosti in sodelovanju (Ramovš 2003: 190). Zato je za kakovost življenja zelo pomembno, da star človek razvije obe socialni mreži: formalno in neformalno. Navadno formalne mreže za stare ljudi pomenijo organizirane storitve v bivalnem okolju, ki jih koristijo (Hojnik Zupanc 1999: 110). Marinova (v *ibid.*) navaja tri temeljne značilnosti formalnega mrežnega odnosa, ki so pomembne za stare ljudi:

- varnost, ki zajema predvidljivost, zanesljivost in hitrost odzivanja,
- sociabilnost, h kateri štejemo domačnost, zaupanje, empatijo in enakost v odnosih,
- ekonomičnost, ki pomeni cenovno sprejemljivost, storilnost in dosegljivost ponujenih storitev.

Poznavanje socialne mreže posameznika je pomembno za organizatorje različnih socialnih in zdravstvenih storitev, če nekdo zaradi različnih dejavnikov in vzrokov potrebuje pomoč (*op.cit.*: 135).

Empirične raziskave kažejo, da so učinki formalnih in neformalnih socialnih mrež tesno povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi, njihovo umrljivostjo in funkcionalnimi sposobnostmi (Dragoš 2000: 304). Socialna omrežja so tista, ki vplivajo na zdravju škodljiva ali koristna ravnanja, kot so kajenje, pitje alkohola, prehrana, spolne prakse, uporaba drog ipd. (Pahor *et al.* 2009: 223), s tem pa tudi povečujejo ali zmanjšujejo tveganja za padec. Valentina Hlebec in Tina Kogovšek (2004: 16) poudarjata, da razrahljane pomembne socialne vezi, ki jih povzroči stresno okolje, posamezniku zaradi neustreznih ali zmedenih povratnih

informacij, rušijo njegovo notranje ravnotežje in povečujejo njegovo dovzetnost za bolezni. Posebno nevarna je socialna izolacija, ki je tesno povezana s starostno obolevnostjo in zmanjševanjem funkcij (Pahor *et al.* 2009: 223).

Socialne mreže so pomembni varovalni dejavniki, vendar ne za vse v enaki meri (Dragoš 2000: 304). Od posameznika samega je namreč odvisno, kako bo omrežje, ki ga ima na voljo, vzdrževal in ga izkoristil v želene smeri (Dragoš 2008: 22).

Učinek mrežnih povezav je zelo odvisen od dohodka oziroma materialnega stanja posameznika, fizične kondicije starega človeka in njegovega spola. Tisti z nižjimi dohodki so praviloma bolj izpostavljeni zdravstvenim tveganjem, imajo slabši dostop do zdravstvenih storitev, so pogosteje žrtve kriminalnih napadov in imajo manj ustrezno prehrano (Dragoš 2000: 304). Vsi ti dejavniki po besedah dr. Voljča (2010a) vplivajo tudi na povečanje tveganja za padec .

Pri starejši populaciji so pozitivni vplivi socialnih mrež povezani že s samim številom socialnih vezi. V mrežah niso pomembne samo storitve, ampak tudi viri in zdravstvena simptomatika starih ljudi. Ta je najverjetneje odvisna zlasti od mrež, manj verjetno pa so mreže odvisne od zdravstvene simptomatike (Dragoš 2000: 308).

Raziskave so pokazale, da je gostota socialnih mrež zelo pomembna za fizično manj sposobne ljudi (*op. cit.*: 305). To je skupina, v katero spadajo tudi ljudje s poškodbami zaradi padcev. Ljudje z gibalnimi težavami imajo v primerjavi s celotno populacijo manjši krog ljudi, na katere se lahko obrnejo za materialno pomoč, so pa njihove neformalne socialne mreže veliko bolj razvejene in njim dostopne, ko potrebujejo pomoč ob bolezni (Dremelj *et al.* 2004: 58). To je zelo pomembno tudi v primeru, ko bolezen povzroči padec. Raziskave so pokazale, da ljudje zelo zaupajo v svoje socialne mreže, če se jim zdravje nenadno in nepričakovano poslabša, ter da imajo veliko kakovostnejše življenje tisti, ki so tesno vključeni v svoje socialne mreže ne glede na objektivno zdravje (Pahor *et al.* 2009: 231–234).

Jože Ramovš (2003: 48) navaja, da je eno od pomembnih pravil pri skrbi za kakovostno življenje zavestna skrb za ohranjanje in krepitev medčloveških odnosov, zlasti zavestna skrb

za ohranjanje odnosov z nekaj najbližjimi svojci ali prijatelji. Ohranjanje stikov z družino je za starega človeka pomembno, ker varuje njegovo razpoznavno identiteto in tako pomaga ohranjati temeljni občutek njegove lastne vrednosti njemu samemu in javnosti v socialnem okolju (Čacinovič Vogrinčič 2006: 79). Zavedanje tega se kaže v tem, da ne glede na družbene razlike več kot polovico članov omrežij socialne opore posameznikov v Sloveniji sestavljajo sorodniki, med katerimi je večina ožjih družinskih članov (Dremelj *et al.* 2004: 57).

Raziskave so pokazale, da se navajanje sorodnikov kot članov socialnih mrež posameznikov s starostjo manjša, a se v tretjem življenjskem obdobju zopet nekoliko poveča (Dremelj *et al.* 2004: 51). Staranje torej vpliva na socialne mreže skozi izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na način, kako to počnemo (Dragoš 2000: 293).

Norris in Tinderle (1994) navajata, da se ljudje v kritičnih situacijah, kot so izčrpavajoča bolezen in ostarelost, ko postane količina potrebne opore velika, največkrat obrnejo na potomce zaradi občutka, da je za takšen obseg pomoči neprimerno prositi prijatelje (v Dremelj *et al.* 2004: 57).

Slabljenje socialnih mrež starih ljudi povzroča umiranje njihovih prijateljev in znancev (Flaker *et al.* 2008: 305). Ob upoštevanju dejstva, da so 40 % vzrokov vseh smrti padci in njihove posledice (WHO 2007) lahko ugotovimo, da na velikost socialne mreže posameznika zelo vplivajo padci in njihove posledice. Veliko ljudi takoj po padcu ne umre, ampak izgubi kar nekaj sposobnosti, predvsem gibalnih. Zato se veliko bližnjih ustraši, da bodo posledično kmalu umrli. Mnogi ljudje, ki ne vedo, kako začeti pogovor ob umirajočem, se takšnim pogovorom in ljudem raje izogiba (Reith in Payne 2009: 8). To vodi v osamljenost starih ljudi.

Razlog za osamljenost v starosti so lahko tudi različne bolezni, saj zmanjšujejo socialne stike (Mali 2002: 219). Veliko bolj izolirane in osamljene so starejše osebe, ki so izgubile zakonca ali živijo same. Zato je pri njih tveganje, da bo padec povzročil invalidnost, fizične, umske ali senzorične omejitve, tudi veliko večje (WHO 2007: 18).

Zelo pomemben zaščitni faktor pred padci je starosti prijazno oblikovano javno okolje (*op. cit.*: 6), na katerega lahko zelo vpliva razvoj formalnih mrež in ozaveščenost formalnih in

neformalnih mrež. Lokalna skupnost je tista, ki lahko s pomočjo skupnostne skrbi pomembno prispeva k večji kakovosti življenja starih ljudi (Filipovič Hrast 2009: 169). Sosedje so eden od potencialnih virov socialne opore in tistih akterjev, ki lahko skrbijo za stare ljudi znotraj skupnosti (*op. cit.*: 171). Po Wegerjevem (1994) mnenju so sosede tisti, od katerih bi pričakovali predvsem, da so na voljo, da izkazujejo določeno mero skrbi, da nadzorujejo in pomagajo pri nujnih primerih (Filipovič Hrast 2009: 171).

Okolje s stavbami in ulicami brez ovir, ustrezen javni prevoz in dostopnost informacijskih ter komunikacijskih virov povečuje mobilnost mladih in tudi starih ljudi. Varne soseske omogočajo otrokom, mlajšim ženskam in starejšim osebam, da aktivno preživljajo svoj prosti čas. Vse to pripomore k zmanjšanju pogostosti padcev predvsem v starejšem obdobju (WHO 2007: 12).

Ozaveščanje splošne javnosti in s tem socialne mreže posameznikov o morebitnih ukrepih za vzdrževanje ravnotežja in preprečevanje padcev je pomemben dejavnik, ki lahko prepreči mnoge padce. Svetovna zdravstvena organizacija (2007) poudarja, da bi bilo treba povečati splošno zavest o preprečevanju padcev med vsemi ljudmi, ne le med starimi. Mnenje drugih, ki predstavljajo socialno mrežo starega človeka, vključno z zdravstvenimi delavci in družino, namreč vplivajo na njegove odločitve. Informiranje splošne javnosti in s tem socialnih mrež posameznika o uporabi enostavnih metod, kot so treniranje moči in ravnotežja, lahko vpliva na mnenje starih ljudi, da padci niso del staranja in se zato lahko sami potrudijo, da jih preprečijo (*op. cit.*: 21).

Po mnenju dr. Božidarja Voljča (2011: 39) je lokalna ali mestna skupnost najprimernejša ciljna skupina za izvajanje preventive, saj je najbližja ljudem. Sam meni, da se ljudje tam najbolj poznajo, da so jim razmere, v katerih živijo, znane, zato lahko le znotraj lokalne ali mestne skupnosti najdemo krhke posameznike z največjim tveganjem za padec.

Za družbo, v kateri živijo stari ljudje in njihove socialne mreže, je pomembno, da vidi vrednost starih ljudi in je pripravljena nameniti sredstva za njihovo zdravje in dobro počutje. Skrb za stare ljudi mora zato vključevati sredstva za pomoč pri kakovostni starosti in sodelovanje v aktivnostih, ki so potencialne za preprečevanje padcev (WHO 2007: 20).

Lokalna skupnost lahko veliko naredi za preprečevanje padcev s pripravo programov za preprečevanje padcev, v okviru katerih se ljudje poučijo o primernem vedenju in preureditvi stanovanja, kar zmanjšuje tveganje za padeč, in omogočajo učinkovitejši klic na pomoč, če padeč nastane (Voljč 2011: 39). Pri tem je pomembno, da so programi vključeni v druge preventivne programe za stare ljudi, saj je tako dosežena njihova večja učinkovitost (Todd, Skelton 2004: 19). Nekatere lokalne skupnosti v okviru nevladnih organizacij že ustanavljajo preventivne skupine za preprečevanje padcev (Voljč 2011: 39). Intervencijski programi z več dejavniki, ki vključujejo oceno dejavnikov tveganja in njihov pregled, so se doslej izkazali kot učinkoviti (Todd, Skelton 2004).

V skupnosti je zelo dobrodošla neformalna pomoč prostovoljcev, ki lahko v javnem prometu s prijazno pomočjo pri vstopanju in izstopanju zelo zmanjšajo število padcev. Pomagajo lahko tudi ob nakupih in pri opravilih doma in tako zmanjšujejo tveganja. Stari ljudje pa lahko veliko naredijo sami z oblikovanjem opozorilnih in svetovalnih letakov, ki jih razdelijo med ljudmi. (Voljč 2011: 39)

Evropska unija namenja veliko pozornost poškodbam in padcem v starosti s spodbujanjem skupne kampanje ter izmenjavo dobrih in uspešnih praks, na podlagi katerih oblikuje navodila in različne preventivne modele. Posamezna država bi lahko prek formalnih mrež veliko naredila s spodbujanjem telesne aktivnosti, ki preprečuje padce, in pripravo nacionalnega programe za preprečevanje padcev in poškodb. (*ibid.*)

Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO 2007: 21) bi moral biti pri ozaveščanju splošne javnosti – predvsem starih ljudi in njihovih neformalnih ter formalnih socialni mrež, ki vključujejo družino in zdravstveno oskrbo, večji poudarek na vzdrževanju ravnotežja opravljanja vaj kot na preprečevanju padcev, saj je slednje videti bolj negativno in manj prijetno za stare ljudi.

## 1.4 TEČAJ ZA PREPREČEVANJE PADCEV V STAROSTI

Tečaji za preprečevanje padcev v starosti potekajo v okviru Inštituta Antona Trstenjaka, vodijo pa jih širitelji, navadno v paru, ki se pred izvajanjem usposablja na desetih srečanjih in opravijo izpit. Tako pridobijo vsa potrebna znanja, da lahko samostojno vodijo tečaje in opozarjajo na nevarnosti in ukrepe, s katerimi je mogoče zmanjšati pogostost padcev. Širitelj lahko postane vsak, ki je dopolnil osemnajst let, se je pripravljen učiti, ima rad ljudi in se med njimi dobro počuti (Voljč 2010a). Z Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje sklene dogovor o prostovoljskem delu. V njem so opredeljene pravice in dolžnosti širiteja, da se redno udeležuje intervizijskih srečanj, na katerih poroča o svojem delu in vsestransko izpopolnjuje svoje delo (Ramovš, K. 2010: 8).

Tečaj temelji na prostovoljstvu. Jože Ramovš (2007: 12) navaja definicijo prostovoljstva, v kateri piše:

Prostovoljstvo je osebno ali organizirano strokovno ali laično delo, ki ga nekdo opravlja, da posameznemu človeku, skupini ali skupnosti smiselno pomaga pri materialnem preživljanju ali medčloveškem sožitju z informiranjem, poučevanjem ali drugimi preventivnimi dejavnostmi, z delom, terapijo, oskrbo ali drugo pomočjo pri reševanju težav, stisk, z raziskovanjem in organizacijo ali na kateri drug smiseln način, pri čemer poteka pomoč:

- neslužbeno, brez materialnega plačila in za ljudi zunaj lastnega doma,
- v delu človekovega razpoloženja ali prostega časa ob lastnih obveznostih,
- po njegovi smiselni osebni odločitvi,
- iz človekoljubnega solidarnega stališča do človeških potreb in težav.

Za prostovoljsko delo se posameznik svobodno odloči sam, ne da bo bil v to prisiljen zaradi zadovoljevanja ekstenčnih potreb, dolžnosti ali obveznosti, ki izvirajo iz pravnih ali moralnih norm (Mesec 2003: 51). Mednje ne štejemo naključne ali spontane vsakdanje pomoči svojcem in ljudem v okolju ali neplačanega službenega in obveznega dela v podjetjih ali skupnosti (Ramovš 2007: 13). Prostovoljstvo deluje na temelju samopomoči in solidarnosti (*op. cit.*: 8); je več kot prostovoljnost (*op. cit.*: 13).

Širitelj z vodenjem tečaja opravlja nepoklicno prostovoljsko delo. To pomeni, da dela ne opravlja v delovnem razmerju, da zanj ne prejema plačila in ga ne opravlja v polnem obsegu s polno odgovornostjo kot poklicno delo (Mesec 2003: 51).

Vodenje Tečaja za preprečevanje padcev v starosti spada med zahtevno prostovoljstvo, saj je potrebna pridobitev posebnega znanja, veščin in usposobljenosti (Ramovš 2007: 15).

Prostovoljci s svojim delom bogatijo poklicno delo in družbo, zato ni pomembno usposabljanje le prostovoljcev, ampak tudi organizacije in civilno družbo, v katero so prostovoljci vključeni (Kristančič 2005: 182).

Tečaj za preprečevanje padcev poleg prostovoljnega dela temelji tudi na aktivnem sodelovanju, socialnem učenju in je za udeležence brezplačen. Skozi vsa srečanja je pomembno, da sodelujejo vsi udeleženi, da je veliko razprav in vprašanj ter pravšnja mera pozornosti. Odnos med širitelji in udeleženci tečaja ni učiteljski, ampak vrstniško kolegialen. (Ramovš, K. 2010: 8)

Vsak, ki se prijavi na tečaj, dobi v dar in trajno last knjižico Preprečevanje padcev v starosti: Priročnik za člane skupin. V njej so opisana spoznanja o padcih, preproste telovadne vaje za vzdrževanje ravnotežja, navodila, kaj lahko storimo za zmanjševanje padcev in kaj naredimo, če padelec nastane. Vanjo si posamezniki lahko zapisujejo svoja spoznanja, vprašanja in izpolnjujejo naloge.

Skupine sestavljajo ljudje iz bližnje okolice, ki se zaradi želje za preprečevanje padcev v starosti odločijo za redno sodelovanje v učni skupini. Velikosti skupine so različne, a ne preveč velike. Vseh udeleženi, skupaj z voditeljema skupine, je navadno od 9 do 18 ljudi. (*ibid.*)

Tečaj obsega deset srečanj, ki potekajo redno enkrat na teden iste dneve ob istih urah in trajajo od uro in pol do dve uri. Vsa so sestavljena na enak način: začnejo se s kratkim klepetom, uvodno besedo in pozdravom, kjer se povzame prejšnje srečanje, najavi novo temo



in povpraša po manjkajočih. Sledijo vaje za preprečevanje padcev, kjer širitelja na obredni način vodita vaje, da postanejo ritual. Po vajah odpremo osrednjo temo. V krogu vsak pove zgodbo na temo tistega dne in si pri tem pomaga s svojimi zapiski, ki jih je naredil doma. Po zaključenem krogu je kratek odmor za malico in osebne potrebe. Srečanje se nadaljuje z učenjem nove učne enote. Udeleženci izmenično berejo priročnik in prek komentiranja prebranega osvajajo novo znanje. Pred koncem eden od širiteljev razloži naloge do prihodnjega srečanja in opozori na redno izvajanje vaj za ravnotežje. Srečanje se konča s sklepnimi odzivi. Vsak na kratko pove, kako se je v skupini počutil ali kaj se je novega naučil (Ramovš *et al.* 2011)

Pri vodenju skupine sta širitelja pozorna, da govorita samo toliko, kot je dejansko potrebno. Upoštevatata predpisane teme in njihove vsebine. Skrbita, da vsak pride do besede, in to čim enakomerneje. Nikogar pa k sodelovanju ne silita ali vrtata vanj. Ravnata se po kodeksu etičnih načel v socialnem varstvu in upoštevatata pravila komunikacije v skupini (Ramovš, K. 2010: 8).

Tečaj za preprečevanje padcev prek širiteljev prostovoljcev uresničuje tri najpomembnejše cilje prostovoljskega dela, ki jih navaja Blaž Mesec (2003: 53):

- starega človeka podpira pri vključevanju v družbo in pri povezovanju znotraj nje ter tako preprečuje izključevanje in odrinjanje na družbeno obrobje,
- skrbi za kakovost življenja in staremu človeku pomaga obvladovati opravila vsakdanjega življenja,
- starega človeka podpira pri ohranjanju telesne, duševne in socialne sposobnosti.

Po končanem Tečaju za preprečevanje padcev skupina lahko nadaljuje z rednimi tedenskimi srečanji in postane redna medgeneracijska skupina, ki eno srečanje na mesec nameni problematiki zmanjševanja padcev. Lahko pa se skupina odloči in se srečuje le enkrat na mesec brez vsakotedenskih srečanj in takrat obnavlja znanje, pridobljeno na tečaju za preprečevanje padcev (Ramovš *et al.* 2011: 58).

Ustvarjalci Tečaja za preprečevanje padcev so bili pri oblikovanju programa pozorni na smernice, ki jih je izdala Svetovna zdravstvena organizacija. Sledili so njihovemu vodilu, da je pri oblikovanju tečajev za preprečevanje padcev pomembno, da so le-ti prilagojeni posameznikovim potrebam, da jih vidijo kot koristne in se dobro razumejo z vodji ter da bodo tečaji za preprečevanje padcev učinkoviti le, če se jih bodo ljudje redno udeleževali, delali vaje, kot je predpisano, in nadaljevali z njimi tudi po končanem tečaju (WHO 2007: 20). Upoštevali so priporočila, ki jih je v poročilu zapisala Svetovna zdravstvena organizacija (Todd, Skelton 2004: 13), da je skupna vadba, ki mora vsebovati vzdrževanje ravnotežja, moči, vzdržljivosti in usposobljenosti za hojo najpomembnejši del srečanj.

## 2 POSTAVITEV PROBLEMA

Skozi štiri leta prostovoljnega dela s starimi ljudmi sem počasi odkrivala, kako se ljudje iz meni sprva neznanih razlogov na stara leta začnejo več zadrževati v svojih stanovanjih in posledično manj družiti z različnimi ljudmi. Najbolj me je presenetila stara gospa, ki mi je nekoč v pogovoru zaupala, kako zelo si želi še enkrat v življenju videti gledališko predstavo. Njena velika želja me je vzpodbudila, da sem začela iskati možnosti, kako bi nekaj starih ljudi, ki živijo v domu starejših občanov, lahko peljali v gledališče. Ponudila se mi je priložnost, da sem dobila brezplačne karte in prevoz do gledališča in nazaj v dom. Vsa navdušena sem možnost predstavila skupini starih ljudi, a se ni nihče želel odzvati mojemu vabilu, da bi si skupaj ogledali predstavo. Presenečena nad odzivom sem se pogovorila z gospo, ki je izrazila svojo željo o obisku gledališča. Od nje sem izvedela vzrok. Tako kot omenjene gospe je bilo strah tudi mnogo drugih. Strah, da poti ne bodo zmogli, da se jim bo kaj zgodilo, da bodo zaradi starosti padli in jim nihče ne bo mogel pomagati. Skozi to izkušnjo in podobne sem počasi odkrivala, kako velik je strah pred padci pri starih ljudeh. Počasi sem začela odkrivati njihova vprašanja, kot so: ali bodo zmogli prehoditi pot iz stanovanja in se vrniti domov, se jim bo na poti kaj neprijetnega zgodilo, kaj če padejo, kdo jim bo pomagal ... Septembra leta 2011 sem po predhodnem enoletnem usposabljanju na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje začela voditi Tečaj za preprečevanje padcev. Med trajanjem tečaja in ob prebiranju literature sem vse bolj opažala, kako v starosti lahko padci in strah pred njimi posamezniku spremenijo življenje. Mnogi zaradi strahu pred padci opuščajo njim nekoč ljube stvari, začnejo se več zadrževati v svojem stanovanju in tako izgubljajo stik z drugimi ljudmi. Zelo dober primer opustitve dejavnosti zaradi strahu pred padci je prej opisana gospa, ki je nehala obiskovati gledališče. Z opustitvijo njej ljubega hobija je počasi začela izgubljati stik z drugimi ljudmi, ki so hodili v gledališče, in njena socialna mreža je na tak način počasi slabela.

Na podlagi pridobljenih izkušenj in prebrane literature sem se odločila, da v svoji diplomski nalogi s pomočjo pluralne študije primera raziščem problem strahu pred padci in njegov vpliv na oblikovanje socialnih mrež posameznikov. Moj namen raziskave je na podlagi pridobljenih podatkov s pomočjo intervjuja raziskati, kako Tečaj za preprečevanje padcev v starosti vpliva

na spreminjanje socialne mreže posameznikov, ki so se udeležili tečaja, in raziskati, kako Tečaj za preprečevanje padcev v starosti vpliva na pojav strahu pred padci. Cilj raziskave je torej odkriti vpliv skupin Tečajev za preprečevanje padcev v starosti na socialne mreže posameznih članov skupine, ki so obiskovali tečaj, ter razbrati učinke Tečaja za preprečevanje padcev v starosti na zmanjšanje strahu pred padci.

Pri oblikovanju raziskave sem sledila naslednjima tezama:

- strah pred padci je velik in povečuje število padcev,
- socialna mreža je za posameznika nujna, saj človek le ob podpori skupaj z drugimi ljudmi dela velike spremembe, kot so objektivne spremembe stanovanja in redna vadba, kar preprečuje padce.

Raziskava temelji na raziskovalnih vprašanjih:

1. Kakšen je bil strah pred padci pred obiskovanjem Tečaja za preprečevanje padcev v starosti in kakšen je po končanem tečaju?
2. Kakšne spremembe je naredil posameznik v času Tečaja za preprečevanje padcev v starosti, ki bi posledično lahko vplivale na zmanjšanje strahu pred padci?
3. Kakšna je socialna mreža posameznika? Kako se je pri njem spremenila zaradi obiskovanja Tečaja za preprečevanje padcev v starosti?

## **3 METODOLOGIJA**

### **3.1 Vrsta raziskave**

Raziskava je kvalitativna in eksplorativna. »Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo števila, in brez operacij nad števili.« (Mesec, 2007: 8). Gre za kvalitativno pluralno študijo primera, ki proučuje posamezne primere družbenih entitet s pomočjo primarnega gradiva. »Študija primera je celovit opis posameznega primera in njegova analiza, tj. opis značilnosti primera in dogajanja in opis procesa odkrivanja teh značilnosti, to je procesa raziskovanja samega.« (Mesec, 2007: 15) Na podlagi študije primera lahko oblikujemo teoretične pojme, pojasnitve in posplošitve ali pa pojasnimo dogajanje v okviru določenega primera tako, da opišemo njegov razvoj in potek (Mesec, 2007: 51).

### **3.2 Spremenljivke**

Spremenljivke raziskave so strah pred padci članov Tečaja za preprečevanje padcev in njihove socialne mreže. Zanimalo me je, koliko se je strah pred padci zaradi tečaja zmanjšal ali povečal in koliko so se člani skupine, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev, povezali med seboj, spletli nova prijateljstva ali poglobili stara prijateljstva zunaj skupine Tečaja za preprečevanje padcev.

### **3.3 Merski instrument**

Podatke za raziskavo sem pridobila s pomočjo nestandardiziranih intervjujev, ki sem jih osebno opravila s šestimi osebami. Pri tem se uporabila vodilo za intervju, ki sem ga sestavila poprej, in je vseboval 23 vprašanj. Vprašanja sem oblikovala glede na teze in raziskovalna vprašanja, ki sem jih oblikovala pred tem. Med pogovorom sem dodajala dodatna podvprašanja in tako podrobneje raziskovala življenjski svet uporabnika Tečaja za preprečevanje padcev v starosti.

### **3.4 Populacija in vzorčenje**

Populacijo raziskave sestavljajo vsi ljudje, ki so kadarkoli v času od začetka septembra 2011 do konca februarja 2012 obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev in ga v tem času tudi uspešno končali. V vzorec sem iz populacije neslučajnostno izbrala šest ljudi in z njimi opravila nestandizirane intervjuje. Zanje sem se odločila, da bi tako dobila čim širši in pristen pogled na učinke Tečaja za preprečevanje padcev v starosti.

### **3.5 Zbiranje podatkov**

Podatke sem zbirala od 22. februarja do 7. marca 2012 s pomočjo intervjuja, in sicer osebno po predhodnem dogovoru s posameznikom, ki se je odzval na moje vabilo, da bi sodeloval v raziskavi. Intervjuji so bili opravljeni v okolju, ki so ga izbrali intervjuvanci. Štirje so bili v bivalnem okolju intervjuvancev, eden v kavarni in eden v prostorih društva upokojencev.

Pridobljene podatke sem obdelala s kodiranjem, pri čemer sem odgovore razdelila v skupine glede na pojav strahu, glede na vpliv tečaja na spremembe, ki bi lahko zmanjšale tveganje padcev, ter glede na širitev in krepitev socialnih mrež.

### **3.6 Obdelava in analiza podatkov**

Za obdelavo podatkov sem uporabila metodo kvalitativne analize. Najprej sem zbrane intervjuje po zvočnem posnetku brez olupšav zapisala na računalnik. Pri zapisu sem ohranila pogovorni jezik intervjuvancev na način, kot so mi intervjuvanci odgovarjali. Nato sem vse intervjuje večkrat prebrala in v njih podčrtala relevantne izjave. Izbirala sem stavke, odstavke in zaključne celote, ki sem jih nato uporabila za enote kodiranja. Te sem izpisala, jih zaradi boljšega pregleda oštevilčila in označila s črkami od A do E glede na to, kdo od intervjuvancev je povedal določeno izjavo. Tako pridobljene izjave sem razvrstila po skupinah glede na raziskovalna vprašanja in jih odprto kodirala na način, da sem enotam kodiranja pripisovala ustrezne pojme na podlagi iskanja asociacij, nadpomenk, sopomenk ali protipomenk. Glede na vsebino sem kode razvrstila v manjše podskupine po kategorijah. Na podlagi dobljene hierarhije sem oblikovala definicije posameznih pojmov. Obdelane podatke sem prikazala v rezultatih. Nato je sledila razprava z obrazložitvijo glavnih ugotovitev in interpretacijo rezultatov. Na koncu sem zapisala še sklepe in dodala svoje predloge.

## 4. REZULTATI

V raziskavi je sodelovalo šest oseb ženskega spola, ki so obiskovale Tečaj za preprečevanje padcev v starosti. Najmlajša gospa je bila stara 60 let, najstarejša pa 93, povprečna starost intervjuvank je bila 75 let. V času intervjujev so tri intervjuvanke živele v domu starejših občanov, tri pa v stanovanju. Vse so živele v Ljubljani, kjer so tudi obiskovale Tečaj za preprečevanje padcev v starosti.

### 4.1 Strah pred padci

#### Vpliv nevarnosti padcev na pojav strahu

Strah je pri nekaterih članih skupine prisoten še vedno, ne glede na pridobljeno znanje o možnostih preprečevanja padcev: *»Se mi zdi, da kaj bistvene razlike pred in po tečaju ni glede strahu, samo gotove stvari so, ko jih sedaj bolj razumem kot sem jih prej.«* Odpravo strahu povzroča osebna zadrega: *»To je prav osebno moje tisto, kar povzroča strah.«* Ovira je tudi sram zaradi komentiranja drugih. Strah povečuje občutek nestabilnosti in povzroča pomanjkanje občutka varnosti.

Nekateri strahu ne dajejo prevelikega pomena, ker se zavedajo, da padec lahko nastane kjer koli: *»Ne, ni me strah. Lahko bi mislila, bom padla, pa ne bom šla na smučanje, ampak to ne pomislim. Ker lahko padeš po stopnicah, lahko padeš... to se lahko naredi, tako da nepredvidenega padca pravzaprav niti ga ne moreš predvideti.«* Strah pred padci preprečuje tudi odsotnost objektivnih nevarnosti, da bi padec nastal.

Strah pred padci lahko nastane zaradi objektivnih nevarnosti, kot so: vrtočlavica, lastne fobije, zavedanje nevarnosti in posledic poškodb ali lastne izkušnje padcev oziroma izkušnje padcev bližnjih. Povzroči večjo previdnost: *»Zmeraj se spomnim, ja tlele moram pa paziti.«* Nekateri ljudje zaradi njega začnejo opuščati aktivnosti: *»Včasih sem dosti več skakala, zdaj pa ne. Zdaj se pa tudi upam ne. Da bi tekla: ne, ne. Zaradi tega, ker se bojim, da bi padla, pa da bi se kosti polomile.«* Ali pa o njem več razmišljajo: *»O tem (strahu pred padci) sem veliko razmišljala.«*



## **Vpliv Tečaja za preprečevanje padcev v starosti na pojav strahu**

Tečaj za preprečevanje padcev v starosti je zaradi strahu pred padci prinesel pozitivne spremembe glede zmanjšanja nevarnosti pred padci. Prispeval je k boljšemu razumevanju nevarnosti: *»Se mi zdi, da kaj bistvene razlike pred in po tečaju ni glede strahu, samo gotove stvari so, ko jih sedaj bolj razumem kot sem jih prej.«* Sedaj člani skupine prej opazijo nevarnosti in so do njih bolj pozorni. Ker nevarnost poznajo, so ob tveganjih za padeč bolj gotovi, bolj so pazljivi, previdni in večkrat preverjajo svojo stabilnost ter ji posledično bolj zaupajo. Mnogi so na novo uvedli preprosto telovadbo in izrazili željo po telovadnih pripomočkih. Previdnost so povečali znotraj in tudi zunaj doma, na ulicah. Nekateri so sami začeli opominjati druge na nevarnosti padcev: *»Mene je zmeraj strah, da bo kdo od drugih tam padel. Sicer ne drsijo, razen kadar je sneg pa veter, sneg notri pa drsi, sploh če se na čevlje prime sneg, je sploh drseče in potem sem jaz že kar obsedena s tem (smeh). Že na deleč govorim. Pazi, pa drži se ograje in to. Moram reči, da to me pa kar vsi nekaj gledajo, kaj zdaj se tako bojim, da bo kdo padel. Jaz sem bila na tečaju ne in vem, kaj vse je nevarno.«* Nekateri so si izoblikovali nove načine za zmanjševanje nevarnosti padcev, drugi so le utrdili stare. Povečali so zavedanje pomembnosti oblikovanja načine za preprečevanje padcev. Dobili so namreč potrditev, da je njihov način izogibanja nevarnostim primeren: *»Zdi se mi, da sem dobila potrditev. Sem si rekla: Aha tako je ja. Če se ti vrtil, ko vstaneš, res moraš pač posedet, pa vseč mi je bilo, ker so tako opozarjali, ker v bistvu sam veš, ampak te nekdo spomni to. Pospravi stanovanje, da se ne spotakneš. Pač vse primerno uredi.«* Način dela, s katerim so bili opozorjeni na nevarnosti, jim je bil vseč: *»Moram reči, da mi je bilo to, pa ne rečem opozarjanje, opominjanje na te nevarnosti vseč.«*

Pri nekaterih članih skupine, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, je strah pred padci že velik del življenja: *»Preden smo začeli s tečajem, me je bilo strah padcev. Ker je svakinja padla, od takrat me je strah.«* Prisoten je bil v preteklosti in je tudi še v sedanjosti: *»Ja, ja kar strah me je bilo. Saj me je še sedaj. Še sedaj me je.«* V vsakodnevem življenju se pogosto spopadajo z njim: *»Moram reči, da vedno, kadar moram doma na stol stopiti, se na to spomnim. Mi je zmeraj to tako zelo grozno, ker on recimo je eno leto po bolnicah preživel, z gledal je, da mu bodo nogo amputirali. In res, to je kar en strah v mene prineslo.«*

## Posledice strahu in socialne mreže

Posledica strahu pred padcem je lahko izkušnja padca bližnjega, ki je utrpel hujše poškodbe: *»Neki dalnji sorodnik, je padel recimo, ko je stopil na stol nerodno, potem se je stol prevrnil in si je koleno poškodoval zelo. Moram reči, da vedno, kadar moram doma na stol stopiti, se na to spomnim. Mi je zmeraj to tako zelo grozno, ker on recimo je eno leto po bolnicah preživel, zgedal je, da mu bodo nogo amputirali. In res, to je kar en strah v mene prineslo.«* Padec povzroča strah zaradi posledic, predvsem zaradi zavedanja fizičnih posledic: *»Včasih sem dosti več skakala, zdaj pa ne. Zdaj se pa tudi upam ne. Da bi tekla: ne, ne. Zaradi tega, ker se bojim, da bi padla, pa da bi se kosti polomile.«* Strah povzroča tudi zavedanje lastne bolezni, ki zavira zdravljenje posledic padcev: *»Ne bi si upala zaradi zdravja, ne da ne bi mogla, da bi rekla, da zaradi kondicije, ampak si ne upam.«*

Strahu pred padci ni pri ljudeh, ki niso imeli lastne izkušnje padca ali niso doživeli padca bližnjega: *»Ampak greš vseeno, tako da tistega prav strahu pred padcem nisem nikoli imela. Nikoli nisem takšnega doživela. Bom rekla na srečo.«* Je pa prisoten pri večini ljudi, ki so doživeli lasten padec ali padec bližnjega. Take izkušnje povečujejo previdnost pred padci: *»Zmeraj se spomnim, ja tlele moram pa paziti. To se pa zmeraj spomnim. Ker glih tlele sem padla.«*

Strah pred padci ni vedno ovira, zaradi katere bi posamezniki opuščali dejavnosti ali različne aktivnosti; je pa lahko opuščanje aktivnosti posledica zavedanja tveganj, ki jih bolezen prinese ob padcu. Sicer pa bolezen ni velika ovira, ki bi povzročala strah pred padci. Zaradi strahu pred posledicami padca se pojavi izogibanje nevarnostim, ki lahko povzročijo padec: *»Na pručke že dolgo ne stopam več. Pred zlomom sem stopala na stol, sedaj pa ne bi upala več.«*

Strah pred padci zunaj doma se kaže kot strah pred gibanjem v zunanjem prostoru ali izogibanje gibanju na prostem. V notranjih prostorih pa se strah pred padci odraža v slabšem gibanju znotraj doma. Nekateri za razliko od strahu pred padci na prostem ne občutijo strahu pred padci v notranjih prostorih svojega doma: *»Ja zdaj na primer še ne grem ven, da ne bi padla. Po sobi se pa mirno sprehajam. To še vse naredim sama, ampak ven si pa ne upam. Ven na dvorišče si ne upam.«*

## 4.2 Spremembe, ki zmanjšujejo nevarnosti padcev in so nastale zaradi obiskovanja Tečaja za preprečevanje padcev v starosti

### Spremembe, ki se nanašajo na tveganje nevarnosti padcev

Tečaj je prinesel mnoge spremembe z izmenjavo mnenj, učenja, pogovorov, novih spoznanj, novega razmišljanja, opozoril in novih navad. Mnogi so spremembe opazili in povečali previdnost glede nevarnosti padcev: *»Prej nisem nič razmišljala. Sedaj se pa včasih celo držim za posteljo, da grem okrog in pazim.«* Nekateri so izrazili željo po dopolnitvi vadbe in povečanju zahtevnosti: *»Torej te vaje so se mi zdele, za moje želje kar malo premalo.«* Drugi niso izražali želje po dodatnih aktivnostih, vsi pa so bili zadovoljni s tečajem, v katerem so lahko pridobivali novo znanje o nevarnostih padcev in možnostih njihovega preprečevanja s pomočjo redne telesne vadbe: *»Jaz sem samo rekla, da je dobro ... Mislim vse to, pogovor, razlage in to. To je bilo zelo v redu.«*

Spremembe v stanovanju, ki jih je prineslo spoznanje o nevarnostih padcev, se nanašajo bolj na navade kot na same fizične spremembe. Člani skupine so bolj pozorni predvsem na kopalnico in so v njej tudi največ naredili, da bi preprečili padce: *»Edin v kopalnici ploščice pa lahko drsijo. To pa pazim zdaj.«* V kopalnici se zavedajo največ nevarnosti padcev in so zato najbolj previdni. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti je prinesel nova spoznanja o nevarnostih preprog, predposteljnikov in predpražnikov, ki so jih zato mnogi odstranili ali pa so po novem na njih bolj previdni: *»Najprej sem dala predposteljni ven. Potem pa mene zebe, če stopim na tla, sem ga pa nazaj prinesla. Vendar stopam po njem pa res tako zelo previdno.«* Sprejeli so novo navado prižiganja luči in povečali pozornost glede prižiganja: *»Ja saj to se pa, to pa ja luč prižigam.«* Tečaj je prinesel tudi novo spoznanje o možnostih padca zaradi neurejenosti stanovanja. Mnogi so skrbeli za preprečevanje padcev že pred samim tečajem na način, da so se prilagajali spremembam svojih sposobnosti ali potreb. Ena gospa je zaradi potrebe po zmanjšanju nevarnosti pred padci celo zamenjala svoje bivalno okolje.

Spremembe, ki jih je prinesel Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, so najpogostejše pri spremembi načina mišljenja, sledijo spremembe glede telovadbe. Manj pogoste so spremembe v stanovanju in zunanjem okolju.

Povečanje gibanja je druga najpogostejša sprememba, ki jo je povzročil Tečaj za preprečevanje padcev v starosti in posledično večje zavedanje nevarnosti padcev: *»Ta tečaj je kar dobro naredil, da imam malo nove telovadbe.«* Pogosto je uvajanje telovadbe v življenje posameznika in s tem uveljavljanje nove navade: *»To, da zdaj telovadim, je zame ena čist nova navada.«* Nekateri so k stari telovadbi dodali nove elemente vadbe, drugi so odkrili popolnoma nov način telesne vadbe. Večina izvaja vaje, ki so opisane v priročniku, nekateri poleg tistih dodajo še svoje, posamezniki pa so izoblikovali popolnoma svoj način vadbe, ki se ne nanaša na vaje, kot so opisane v priročniku. Eni telovadijo in veliko hodijo, drugi le občasno. Tečaj je povečal pogostost telesne vadbe in nekaterim prinesel redno jutranjo telesno vadbo, ki je prej niso poznali: *»To je obvezno in moram reči, da od prvega decembra, kar sva midva to začela s tem tečajem, obvezno vsako jutro je telovadba.«* Zaznati je pripravljenost za izvajanje vaj in težnjo k pogost vadbi: *»Ne, vsako jutro ne delam vaj. Kakšenkrat imam slabo noč, pa sem še bolj slaba, takale, pa boli me, ne vsako noč... Ampak bolj pa ja kot ne. Tako čisto po pravici povem. Drugače bi vse pozabila. Hočem, pravim, da ne bom si kaj sama kriva. Moram vse, kolikor gre tako na silo.«* Vaje pogosteje opravljajo posamezno kot skupinsko, ker se skupina ne videva vsak dan.

Tečaj za preprečevanje padcev je prinesel malo sprememb zunaj bivalnih prostorov, povečal pa je pazljivost in večja je previdnosti na ulicah in cestah: *»Bolj opazim kaj je narobe, ker prej nisem bila pozorna. Na cesti pa res ne toliko. Pazila sem, da ne padem. Mislim to ja. Nisem niti pomislila, da tule je ta ulica, tule so te kocke.«*

### **Ovire za spremembe**

Največje ovire pri uvajanju sprememb so ovire pri prilagajanju stanovanja, saj terjajo tudi največ materialnega vložka in fizičnega napora.

Nekateri vaje izvajajo le mesečno, drugi nekajkrat na teden ali pa jih izvajajo glede na razpoložanje, počutje in glede na to koliko imajo časa. Nekateri vaje opuščajo zaradi prezaposlenosti, utrujenosti ali drugega gibanja, za katerega menijo, da je pomembnejše: *»Tako da tiste dneve, ko so frej. Kadar delam, pa vaj ne delam. Ker dopoldne sem pri kolegici. Ponoči pridem domov, po osmi uri se mi pa skoraj ne da.«*

Ovire, ki preprečujejo spremembe v prid zmanjšanja nevarnosti za padec, se nanašajo na telesne ovire in bolečine, ki jih prinašajo različne bolezni in starost: *»Ne, ne, ne, zato ker ne morem. Fizično ne morem. Boli, me boli. Sklanjat se ne morem. Hrbtenico imam tudi čisto uničeno.«*

### **Odsotnost sprememb**

Nekaterih stanovanj kljub zavedanju nevarnosti za padec in oteženemu gibanju po stanovanju ni mogoče spremeniti zaradi lastništva tretje osebe ali pomanjkanja finančnih sredstev: *»Če bi lahko kaj spremenila, bi, ampak ni varjante, prvič ni moje, pa ne gre, drugič pa tud finančno ne gre.«* Nekateri so na določene stvari, ki povečujejo nevarnost padca, preveč navezani in se jim niso pripravljeni odpovedati: *»To sem rekla, tegale reksa (stola) ne bom opustila, pa stranišče tudi kar naj bo nizko.«* Nekateri pa niso naredili sprememb, ker si jih preprosto ne želijo.

Spremembe v stanovanju, ki bi lahko zmanjšale nevarnosti padcev, ne nastanejo, če ni objektivnih nevarnosti za padec: *»Parket pa nimam tak, da bi mi drsel. Ni drseč ker je navaden parket. Edino v moji sobi mam pa lakiranega, ampak tam imam pa tapison gor, tako da tudi ne drsi.«* Prav tako spremembe ne nastanejo če posamezniki ne zaznajo potreb po spremembah: *»Drugače je to stanovanje ob uličnih svetilkah na vsaki strani hiše, tako da imamo tudi ponoči notri svetlo, zelo svetlo, da tudi slučajno ni potrebno luči prižigati ponoči. Tudi jaz je ne prižigam čeprav se bojim te pol teme ne, ampak mi ni potrebno.«* Nekatero spremembo pa kljub poskusom ne nastanejo zaradi potrebe po zagotavljanju življenjskih potreb, kot je potreba po ugodju.

Spremembe ne nastanejo, ker ni želje, da bi bilo kar koli drugače ali da bi uvajali nove aktivnosti. Telesno vadbo opuščajo zaradi slepe pege o koristi izvajanja vaj za utrjevanje ravnotežja in prevelike podobnosti različnih vaj po mnenju nekaterih: *»Meni se zdi, da ni nobene takšne, da jih tam ne bi delali. Pa tam je še nekaj zraven.«*

Tečaj za preprečevanje padcev ni povzročil nekaterih sprememb navad, ni vplival na zmanjšanje števila hobijev. Uporaba pripomočkov, ki so lahko nevarni za padec, se v nekaterih primerih – kljub pridobljenemu znanju – ni zmanjšala.

Sprememba gibanja ni nastala pri vseh. Nekateri vaj sploh ne izvajajo, drugi izpuščajo redno vadbo, tretji pa izvajajo vaje le v skupini na tečaju: *»Jaz pravim, že ko sem tisti dnevnik vaje, jaz sem kar odključala, saj sem tiste vaje, ki jih delamo tukaj, sem redno hodila in nisem prav posebej še tiste delala.«*

### **4.3 Socialne mreže ljudi, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti**

#### **Relacije znotraj socialnih mrež posameznih obiskovalcev tečaja**

Neformalne socialne mreže so za intervjuvanke veliko pomembnejše kot formalne socialne mreže. Največji pomen namenjajo primarni družini in ožjim sorodnikom: *»Drugače smo pa zelo zelo povezani, ker vnukinja hodi še v drugi razred, pa ker ima snaha takšno službo, da je en teden dopoldan, en teden popoldan, to se pravi, tisti teden smo mi vedno, da je treba po njo v šolo pa iz šole vzeti, pa na angleščino peljati, pa na telovadbo. Tako, da smo zelo zelo povezani.«* Sledijo prijatelji, s katerimi imajo pogostejši stik: *»Če se vsak dan vsaj z enim ne slišimo, že mislimo, da nekaj ni v redu.«*

#### **Vplivi na intenzivnost odnosov znotraj socialnih mrež**

Kakšne so posameznikove socialne mreže, je zelo odvisno od aktivnosti: *»Člani skupine se vidimo pri teh aktivnostih. Zdaj eni hodijo k telovadbi, eni ne hodijo.«* Veliko je odvisno tudi posameznikovih navad in značaja: *»Jaz se bolj zase držim. Od majhnega sem bolj samotar.«* Socialne mreže povezujejo posameznike prek bolj ali manj rednih stikov v obliki obiskovanja zaradi komunikacije, druženja ob hrani in pijači, izvajanja skupnih aktivnosti, kot so izleti, potovanja in sprehodi ali kontrole. Povezuje jih tudi skrb za zagotavljanje materialnih potreb, storitev in varnosti ter nudenje in prejemanje pomoči. Manj pogosta je komunikacija po telefonu: *»Telefona niti ne uporabljam.«*

Osebe, ki so že po naravi bolj družabne in se rade pogovarjajo, imajo več stika s sosedi in prijatelji, kot osebe, ki so po naravi manj družabne. Manj družabni ljudje imajo stike s sosedi

le po potrebi ali ob naključnem srečanju, nimajo pa navade, da bi se med seboj obiskovali: *»Se vidimo. Obiskujem ne nobene sosede. Pozdravljamo pa se. Če se vidimo, govorimo, ampak da bi šla h komu domov na kavo ali pa tako, to pa ne. To pa nimamo navade.«* Več stika med sosedi je v primerih, ko jih poleg bližine bivanja povezuje tudi tesno prijateljstvo: *»Seveda to se potem, dolgo časa že poznamo. Da smo se spoprijateljili, tako, da imamo tudi sosede. Tako da imamo tudi sosede zelo zelo dobre stike.«* Nekatere povezuje tudi želja po ohranjanju pozornosti: *»Če ne drugače, pa jaz zvečer, ko preden grem, rečem: Lahko noč. Vrata potrkam, pa rečem njej sosedi lahko noč. Na vratih se malo pogovarjamo. Drugače ji pa zmeraj tudi kaj nesem.«* Med seboj se največ obiskujejo člani družine, sorodniki in prijatelji. Pri nekaterih so obiski redni, pri drugih manj redni. Osebe, ki imajo več obiskov, se več družijo s sorodniki, prijatelji in znanci, pa tudi s sosedi in člani skupine. Med seboj se več družijo člani skupine, ki so se poznali ali so med seboj prijateljevali, že preden se je oblikovala skupina: *»S temi drugimi se že tako družimo, ker se že poznamo.«* Med tečajem so se vezi še poglobile in utrdile. Člani, ki se niso poznali pred oblikovanjem tečaja, se tudi po končanem tečaju niso namerno družili, so se pa pogosteje pogovarjali ob naključnih srečanjih, skupnih aktivnostih ali skupnih obrokih v primeru, da je bila skupina, ki je delovala v domu starejših občanov. V vseh primerih je bilo zaznati zadovoljstvo nad delovanjem skupine. Nekateri so nestrpno pričakovali tedenska srečanja tudi zaradi dobrega razumevanja med člani skupine. Skupina je pripomogla k spoznavanju novih ljudi, navezovanju novih prijateljstev in poznanstev, vključevanju v novo oblikovane skupine in k novemu vključevanju v že obstoječe skupine, ni pa povzročila zanemarjanja starih prijateljstev: *»Ne, ne nisem zanemarila prijateljstev.«*

Skupina je bila vsem intervjuvanim članom v veliko zadovoljstvo, zato so o njej eni bolj drugi manj radi pripovedovali tudi drugim. Vsi so povedali, da jim je bila skupina motivacija za delo, ker so se v njej dobro počutili, zadovoljni so bili z voditelji, čutili so se del skupine in se v njej niso čutili zapostavljene, ampak so občutili domačnost: *»Na tečaju mi ni problem delati vaj, ker delamo vsi isto, pa nihče nič ne komentira.«* Nekatere skupine so se med seboj bolj povezale, druge manj. Vsi so se zelo zaupali vodjem skupin in bili z njimi v stikih, niso pa vsi imeli stikov z vsemi člani skupine, čeprav so nekateri izrazili željo, da bi jih pridobili: *»Kontakte od drugih članov skupine pa nimam. Čeprav bi bilo mogoče včasih dobro, da bi jih imela. Ampak, saj Milena potem naprej pove, če je treba.«*

Večina ima zelo malo ali skoraj nima stikov z mlajšimi generacijami, ki niso del sorodstva: *»Se pogovarjamo s to starejšo gospo, pa s srednjo tudi, ampak z mlajšo pa ne.«* Nekateri imajo manj stikov z ljudmi iz okolice zaradi težav v komunikaciji ali prepoznavanju ljudi, ki jih povzroča bolezen, demenca: *»Joj, jaz sem tako, tako sem pozabljiva. Vse si moram zapisati. Najtežje mi je, ko tistih negovalcev, pa že spet ne vem. Eni pravijo, da so bolničarji, eni pravijo da so ...«* Manj je stikov prek pošiljanja pošte in telefona zaradi prevelikega napora ob slabovidnosti in nepoznavanju delovanja sodobne tehnologije: *»Ja, sem prej poklicala. Zdaj pa zmeraj manj. S tem mobitelom ne znam dobro opravljat. Mi pravijo, da je to tako, ker ne vidim, pa nekaj pritisnem, potem se pa vse zbrkla. Potem ga pa rajši ne uporabljam.«* Največ stikov je prek osebne komunikacije v obliki pozdravljanja, dogovarjanja z družino, obveščanja in informiranja bližnjih o spremembah in novostih ter pogovora ob obrokih ali naključnih srečanjih. Stiki se izgubljajo zaradi starosti, smrti, preselitve, prezaposlenosti posameznikov ali opuščanja dejavnosti. Nekateri člani skupine se zaradi omenjenih razlogov počutijo osamljene in je skupina vir druženja: *»Tudi med nami, ker so same gospe, ker so jim že možje umrli in sem videla, da se zelo, zelo dobro počutijo, ko pridejo v družbo in to pravim, pravim je tako koristno, tako zelo, zelo v redu.«* Povezanost med določenimi ljudmi slabi zaradi slabega poznavanja bližnjih ali strahu pred vsiljivostjo, ki bi lahko prinesla nezaupanje s strani bližnjih: *»Zdaj pa nič ne vem, kje so. In mi je težko spraševati. Težko spraševati. Moram reči, če mi enkrat reče, imaš kontrolo nad menoj ali nekaj takega, to mi je pa ta starejši rekel in to ne sprašujem.«* Kljub veliki aktivnosti v preteklosti stari ljudje prepuščajo naloge mlajšim generacijam in ne poznajo skupinskega dela ali opuščajo obiskovanje določenih skupin. Nekateri aktivnosti opuščajo, ker jih bližnji ne odobravajo ali celo zaničujejo: *»Toliko jih je bilo, ki mi jih je reklo, kako sem neumna, da se tako matram. Pa stara, da sem, pa da si to na glavo nakapam.«* Drugi pa se trudijo biti aktivni, se za aktivnosti zanimajo in jih obiskujejo: *»Včasih imamo tudi kakšne nastope, pridejo dol. Tega se tudi vedno udeležujem.«*

### **Načini oblikovanja novih socialnih vezi in krepitev že obstoječih**

Skupina, ki je nastala ob Tečaju za preprečevanje padcev v starosti, predstavlja možnost vključevanja v novo skupino ali povabilo, da se obstoječi pridružijo tudi drugi. Ob tem nastajajo možnosti za odkrivanje novih prijateljstev. V nobenem primeru ni bilo zaznati, da bi



zaradi novo nastalih skupin kdo zanemarjal stara prijateljstva: »Ne, ne nisem zanemarila prijateljstev.« Ta so se v primeru, da je skupina obstajala že prej, le še poglobila. Stanovalci domov starejših občanov so kot način odkrivanja novih poznanstev omenili predvsem skupne obroke.

#### **4.4 Povzetek odgovorov na raziskovalna vprašanja in teze**

Strah pred padci je velik in se zaradi Tečaja za preprečevanja padcev v starosti ni kaj bistveno spremenil. Nekaterih je strah padcev tudi po tečaju še v enaki meri, kot jih je bilo pred začetkom tečaja. Z njim se spopadajo že velik del življenja. Drugi pa strahu zaradi zavedanja nevarnosti ne dajejo velikega pomena in ga nikoli niso.

V času Tečaja za preprečevanje padcev v starosti je posameznik, ki je obiskoval tečaj, v povprečju naredil kar nekaj sprememb. Pri vseh sta se povečala previdnost in pazljivost. Tečaj je prinesel zavedanje o nevarnosti preprog, predposteljnikov in predpražnikov, zaradi česar so jih odstranili ali pa povečali previdnost ob njih. V večini primerih so uvedli novo navado prižiganja luči. Vsi so povečali svoje gibanje, nekateri so začeli z redno telovadbo za krepitev ravnotežja.

Največ sprememb je nastalo ob podpori socialnih mrež obiskovalcev tečaja. Skupina je pogosto delovala kot motivator za izvajanje vaj za krepitev ravnotežja in drugih sprememb.

Socialne mreže članov skupin Tečajev za preprečevanje padcev v starosti so v večini sestavljene iz družinskih članov, ožjih in daljnih sorodnikov, prijateljev, sosedov in znancev. Kako močne so vezi med njimi in kako številčne, pa je odvisno predvsem od osebnostnih značilnosti posameznika. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti je v vseh primerih pozitivno vplival na krepitev in širitev socialnih mrež. Zaradi obiskovanja tečaja ni bilo v nobenem primeru zaznati slabljenja socialnih vezi. Prijateljstva, ki so bila že pred začetkom tečaja, so se med njim le še poglobila, sicer pa je bilo vzpostavljenih veliko novih poznanstev.

## 5. RAZPRAVA

Med obiskovalci Tečaja za preprečevanje padcev v starosti je pogost strah pred padci, vendar je odvisen od osebnostnih lastnosti posameznika. Pri nekaterih ljudeh je prisoten že vse življenje; prisoten je bil v preteklosti in je še vedno. Nekateri se z njim srečujejo vsak dan: povzročajo ga osebne zadrege, fobije, lastne izkušnje padcev in izkušnje padcev bližnjih ter objektivne nevarnosti, ki lahko vodijo v padec. Nekateri se padcev bojijo zaradi njihovih posledic, kot so izguba samostojnosti in potreba po menjavi bivalnega okolja. Zato je pri odpravljanju strahu zelo pomembno, da posameznik doživi pozitivno izkušnjo in tako prek izkustva spozna, kako se je mogoče izogniti padcu in njegovim posledicam.

Strah pred padci povzroča opuščanje socialnih in fizičnih dejavnosti in s tem manjša kakovost življenja. Odraža se tudi v izogibanju gibanja, povečuje občutek nestabilnosti in prinaša pomanjkanje zagotavljanja potrebe po varnosti. Strah povzroča izogibanje dejavnostim in opuščanje aktivnosti, v kateri se je padec že zgodil. Ni pa strah prisoten v vseh aktivnostih, kjer je nevarnost padca. Nekateri za razliko od strahu pred padci na prostem ne občutijo strahu pred padci znotraj svojega doma, ker menijo, da prostor dobro poznajo.

Posledica strahu je večja previdnost. Nekatere obiskovalce Tečaja za preprečevanje padcev v starosti strah vzpodbudi, da zavestneje razmišljajo o morebitnih ukrepih, ki bi lahko preprečili padce. Strah je škodljiv v primerih, ko posamezniki zaradi njega začnejo opuščati aktivnosti, s katerimi bi se sicer lahko še vedno ukvarjali (Voljč 2011: 52). V nekaterih primerih strah pred padci res povzroča opuščanje aktivnosti, vendar ne v vseh. Opuščanje aktivnosti je odvisno od stopnje strahu, socialne podpore in posameznikovega značaja.

Strahu pred padci nimajo ljudje, ki ga sami še niso doživeli ali niso doživeli, da bi padel kdo od njihovih bližnjih in se pri tem huje poškodoval. Strahu ni v primerih, kjer ni objektivnih nevarnosti, da bi lahko nastal padec. Nekateri v sebi nosijo manj strahu pred padci, ker jim ne dajejo velikega pomena, saj menijo, da se padec lahko zgodi na vsakem koraku.

Tečaj za preprečevanje padcev v starosti zaradi strahu, ki ga povzročajo nevarnosti padcev, prinaša pozitivne spremembe. Tečaj zmanjšuje tveganja padcev, ni pa popolnoma učinkovit v vseh primerih pri odpravljanju strahu. Prinaša boljše razumevanje tveganj zunaj in znotraj bivalnega okolja in tako omogoča lažje prilagoditve, ki zmanjšujejo nevarnosti padcev. Spremembe v stanovanju, ki so manj pogoste kot sprememba mišljenja in gibanja, se nanašajo bolj na navade kot pa same fizične spremembe. Največje spremembe se zgodijo zaradi večje pozornosti in previdnosti v kopalnici. Pogosta so nova spoznanja o nevarnostih preprog, predposteljnikov in predpražnikov, ki so pripomogla k večji previdnosti ob njih ali sploh odstranitvi. Kot učinek tečaja se pojavlja nova navada prižiganja luči in povečuje pozornost glede neurejenosti stanovanja. V stanovanju ni sprememb, če ni objektivne nevarnosti, da bi padci nastali ali jih posamezniki ne opazijo. Nekatere spremembe ne nastanejo zaradi pravnih in lastniških razmerij, ki delujejo kot ovira, ali zaradi pomanjkanja finančnih sredstev. Nekatere spremembe ne nastanejo zaradi prevelike navezanosti na določene predmete ali zagotavljanja potrebe po ugodju. Dodatne ovire za spremembe, ki bi lahko zmanjšale tveganje padcev, se nanašajo še na telesne ovire in bolečine, povezane s starostjo in boleznimi. Ovira za spremembe je tudi odsotnost želje po spremembah ali uvedbi novih aktivnosti zaradi slepe pege o koristnosti le-teh.

Tečaj za preprečevanje padcev v starosti povečuje zavedanje pomembnosti oblikovanja strategij za preprečevanje padcev. Enim je pomagal izoblikovati popolnoma nove strategije za zmanjševanje nevarnosti, drugim, ki so dobili potrditev, da je njihov način izogibanja nevarnostim primeren, pa je stare le utrdil. Tečaj kot eno od strategij zmanjševanja padcev mnogim prinaša uvedbo preproste telovadbe, ki utrjuje ravnotežje in tako zmanjšuje nevarnosti padcev. Med udeleženci tečaja se je povečalo gibanje, vendar ne pri vseh in v enaki meri. Mnogi so v svoj dnevni ritem na novo uvedli telovadbo, nekateri pa k stari dodali le nove elemente različnih vaj iz priročnika. Posamezniki pa telovadbe sploh ne izvajajo na noben način.

Med člani skupin, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, pred začetkom tečaja ni nihče poznal telovadbe za krepitev ravnotežja in s tem zmanjševanje tveganja za padce. Kljub temu je bila zaznana pripravljenost za izvajanje vaj in težnja k pogosti vadbi.

Pogostost vadbe je odvisna od razpoloženja, počutja in časa, ki je na voljo. Vaje opuščajo zaradi prezaposlenosti, utrujenosti ali drugega gibanja, ki se zdi pomembnejše. Pogosteje jih izvajajo posamezno kot skupinsko, ker se skupina videva preveč poredko, so pa tudi posamezniki, ki vaje izvajajo le v skupini na tečaju.

Najpogostejše spremembe, ki jih prinaša Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, so povezane s spremembami načina mišljenja, sledijo spremembe, povezane z gibanjem. Manj pogoste so spremembe, ki se nanašajo na stanovanje ali zunanje okolje. Najpogostejše spremembe terjajo najmanj fizičnih in psihičnih virov ter socialnega kapitala.

Nekaterim da tečaj pogum, da zaradi priučenih pozornosti in tveganja sami začnejo opominjati na nevarnosti padcev.

Spremembe povzročajo spoznanje nevarnosti in potreb po zmanjšanju tveganja; nastajajo prek izmenjave mnenj, učenja in pogovorov. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti članom skupin prinaša nova spoznanja in omogoča razvoj novega načina in novih navad.

Spremembe nastanejo glede na sposobnosti in potrebe neodvisno od tečaja ob spoznanju nujnosti zmanjšanja tveganj za padce. Nekatere spremembe pa ne nastanejo kljub obiskovanju tečaja in pridobljenem znanju o nevarnostih.

Posamezniki, ki obiskujejo Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, dajejo neformalnim socialnim mrežam veliko večji pomen kot formalnim, saj jim te, kot navaja Jože Ramovš (2003), omogočajo zadovoljevanje potrebe po tesni medčloveški povezanosti.

Med najpomembnejše člene socialnih mrež posameznikov, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, štejejo družinski člani in ožji sorodniki, s katerimi stari ljudje ohranjajo redni stik. Drugo mesto po moči socialnih vezi zavzemajo prijatelji. Manjše, a vseeno prisotne so tudi socialne vezi s sosedi. Socialne vezi najpogosteje ohranjajo z obiskovanjem, manj pogosto pa prek posrednih medijev, kot so mobilni telefoni in navadna ali elektronska pošta. Ohranjanje takih stikov ovirata slabovidnost in nepoznavanje uporabe sodobne tehnologije. Stike z vrstniki izgubljajo zaradi smrti, ki jo prinašajo starost ali

posledice padcev in bolezni ter selitev v druge kraje ali institucije, kot so domovi za starejše občane.

Moč socialnih vezi med različnimi generacijami je šibkejša kot moč vezi znotraj istih generacij. Stiki med generacijami se izgubljajo zaradi prezaposlenosti mlajših generacij ali nerazumevanja med generacijami. Socialne mreže so tiste, ki vplivajo na delovanje posameznikov, prav tako pa tudi posamezniki s svojimi funkcionalnimi sposobnostmi, zdravstvenim stanjem in umrljivostjo vplivajo na učinke delovanja njihovih socialnih mrež. Na eni strani socialne mreže spodbujajo k delovanju in aktivnejšemu življenju, na drugi pa socialne mreže zaradi svojega vpliva prek stigmatizacije povzročijo opuščanje aktivnosti in zapiranje v ozek krog socialnih mrež ali socialno izolacijo. Socialne mreže torej lahko delujejo tudi kot varovalni dejavnik, vendar ne za vse v enaki meri, saj je, kot navaja Srečo Dragoš (2008), od vsakega posameznika odvisno, kako jih bo izkoristil v želeni smeri.

Človek s starostjo vse težje vstopa v številčnejše človeške odnose (Kristančič 54: 11), zato je zanj vse pomembnejše, da se znotraj novih skupin, kot je skupina za preprečevanje padcev v starosti, počuti sprejeto, domače in zadovoljno. Poleg koristnosti s starostjo postaja vse pomembnejša tudi kakovost socialnih vezi. Tiste, ki nastajajo znotraj skupin, kot so skupine Tečajev za preprečevanje padcev v starosti, dajejo posameznikom motivacijo in pogum za uvajanje sprememb, ki zmanjšujejo tveganje padcev, hkrati pa povečujejo kakovost življenja zaradi odkrivanja novih aktivnosti in oblik druženja, ki pred tem niso bile znane. Tečaj omogoča širitev socialnih mrež ali krepitev vezi znotraj že obstoječih. Posameznikom omogoča odkrivanje nove sreče in zadovoljstva, graditev občutkov pripadnosti ter učenje življenjskih veščin. Obiskovalci Tečajev za preprečevanje padcev v starosti osebno rastejo skozi odkrivanje socialne podpore. Skozi učenje o možnostih zmanjševanja tveganja padcev zadovoljujejo svojo potrebo po varnosti. Prek socialnega učenja na podlagi lastnih primerov širijo razgledanost in tako povečujejo razumevanje pomembnosti zmanjševanja nevarnosti padcev.

Novoustanovljene skupine Tečajev za preprečevanje padcev v starosti širijo in krepijo socialne mreže. Njihov vpliv je pozitiven. Znotraj novonastalih vezi v socialnih mrežah je pogostejši klepet ob naključnih srečanjih ali obrokih v primeru, da skupina deluje v katerem

od domov starejših občanov, kjer so organizirani skupni obedi. Skupine, katerih člani so se poznali že pred začetkom Tečaja za preprečevanje padcev v starosti, med njimi obiskovanje tečaja še utrdi in poglobi vezi. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti postaja iz srečanja v srečanje vse bolj vir zadovoljevanja potreb starih ljudi po pristnem človeškem odnosu, zato stari ljudje vsako srečanje vse bolj nestrpno pričakujejo. Nekateri širijo znanje, pridobljeno na tečaju, tudi znotraj svojih starih socialnih mrež. Nekateri govorijo več, drugi manj, odvisno od oblik in intenzivnosti socialnih vezi. Močnejše so socialne vezi med posamezniki, večja je verjetnost, da se bo glas o Tečaju za preprečevanje padcev v starosti in pridobljenem znanju širil naprej.

V nekaterih primerih je slabljenje socialnih mrež posledica padcev ali strahu pred padci. Lahko pa slabijo ali celo izginjajo tudi zaradi opuščanja aktivnosti, ki jih povzroči strah pred padci. Izogibanje gibanju na prostem in v bivalnem okolju zmanjšuje možnost krepitve že obstoječih socialnih vezi ali vzpostavljanja novih.

Raziskava ima nekaj pomanjkljivosti. Ena je, da so v njej sodelovali le člani skupin, ki so se srečevale v Ljubljani. Zaradi načina življenja, ki se razlikuje v mestu in na vasi, se razlikujejo tudi socialne mreže starih ljudi in načini njihove krepitve. Tako morda nisem zaznala nekaterih načinov oblikovanja socialnih mrež pa tudi strahov in sprememb, ki so bolj značilni za ljudi iz manjših krajev. Tudi od kraja bivanja je namreč odvisno, koliko možnosti ima posameznik za povezovanje z različnimi ljudmi in koliko lahko vpliva na spremembe. Med obdelavo podatkov sem zaznala, da so intervjuvanci na nekatera vprašanja odgovarjali manj poglobljeno kot na druga. Morda je razlog v tem, da sem zaradi dobrega poznavanja tematike in problema sogovornike v intervjujih s svojimi ozko postavljenimi podvprašanji omejila na določeno področje razmišljanja in tako manjšala obseg morebitnih odgovorov.

## 6. SKLEPI

- Strah pred padci se ne zmanjša zaradi osebnih zadreg in sramu.
- Strah pred padci prinaša večji občutek nestabilnosti in pomanjkanje občutka varnosti, malo gibanja znotraj domačega okolja, strah pred gibanjem v zunanjem prostoru, izogibanje gibanju na prostem, izogibanje situacijam, ki povzročajo strah pred padci.
- Spremembe glede strahu pred padci ni, kadar ni izkušnje padca bližnjega ali ni ideje, kako zmanjšati strah.
- Strahu pred padci ni, če ni objektivne nevarnosti za padec, ni lastnih izkušenj padcev ali izkušenj padcev bližnjih ali v primeru, ko obstaja zavedanje, da padec lahko nastane kjer koli.
- Strah ni vedno posledica bolezni, ovira za izvajanje aktivnost ali razlog opuščanja dejavnosti.
- Strah pred padci je v večini velik del življenja: bil je v preteklosti, pojavlja se v sedanjosti in nekateri se z njim spopadajo vsak dan.
- Strah pred padci nastane zaradi objektivne nevarnosti za padec, zavedanja nevarnosti padcev, lastne fobije, strahu pred posledicami padcev, lastne izkušnje padcev ali izkušnje padcev bližnjih.
- Strah pred padci povzroča večjo previdnost, razmišljanje o strahu pred padci in opuščanje aktivnosti.
- Opuščanje aktivnosti zaradi strahu pred padcem lahko vodi v slabljenje socialne mreže.
- Izogibanje gibanju zaradi strahu pred padci zmanjšuje možnost krepiteve že obstoječih socialnih vezi in vzpostavljanje novih.
- Ovire, ki preprečujejo spremembe stanovanja v prid zmanjšanja nevarnosti padcev, so omejenost pri spreminjanju stanovanja zaradi lastništva tretje osebe, pomanjkanje finančnih sredstev, prevelika navezanost na predmete in pomanjkanje želje po spremembah.
- Spremembe v stanovanju, ki lahko vplivajo na zmanjšanje nevarnosti padca, so pazljivost ob preprogah in predposteljniki ali pa sploh njihova odstranitev, zavedanje nevarnosti padcev in previdnost v kopalnici, uvajanje nove navade prižiganja luči in večja pozornost glede prižiganja luči, zavedanje možnosti padca zaradi neurejenosti stanovanja, sprememba bivalnega okolja ter prilagoditev potrebam in sposobnostim.

- Spremembe v stanovanju ne nastanejo kljub zavedanju potrebe po odpravi nevarnosti zaradi odsotnosti objektivnih nevarnosti, zaradi slepe pege o potrebah po spremembah, zaradi omejitev lastništva tretje osebe, zaradi pomanjkanja finančnih sredstev, zaradi omejenosti glede možnosti sprememb ter zaradi želje po zagotavljanju potrebe po ugodju.
- Najpogostejše spremembe, ki jih prinese skupina s socialnim učenjem, so spremembe glede načina razmišljanja, sledijo spremembe glede gibanja in telovadbe. Manj pogoste pa so spremembe, ki so povezane s preoblikovanjem prostorov v stanovanju ali zunaj njega.
- Sprememba načina razmišljanja kot posledica zavedanja nevarnosti padcev veča pozornost, previdnost in pazljivost zaradi nevarnosti padcev, povzroča pogostejše opazanje nevarnosti, veča zavedanje nevarnosti in posledično veča izogibanje le-tem. Prinaša tudi opozarjanje drugih na nevarnosti padcev, upoštevanje navodil, naučenih na tečaju, kjer je bilo pridobljeno novo znanje, povzroča spremembe starih navad ali uvedbo novih, pripomore k nastajanju novih ali dopolnjevanju starih navad telovadbe, ki izboljšuje počutje, daje novo pozornost do stvari, ki so že poprej povzročale nevarnost padca.
- Spremembe aktivnosti, ki jih prinese skupina s socialnim učenjem, so nove dejavnosti in navade, kot so novo družabništvo, nova telesna vadba, pisanje člankov in opozarjanje drugih na nevarnosti.
- Posledica zavedanja nevarnosti padcev je sprememba gibanja, ki uvaja telovadbo v življenje posameznika in s tem novo navado, dodaja nove elemente vadbe k stari telovadbi ali odkriva popolnoma nov način telesne vadbe. Izvajanje vaj, ki so opisane v priročniku, je v posameznih primerih dopolnitev druge vadbe. Redki izoblikujejo popolnoma svoj način gibanja ne glede na priporočila tečaja.
- Zaznati je pripravljenost za izvajanje vaj in težnjo k pogost vadbi.
- Izvajanje vaj je različno: od rednega, nekajkrat na teden do mesečnega. Vaje izvajajo glede na razpoložanje, počutje in koliko časa imajo na voljo. Pogostejše je posamezno izvajane vaj kot skupinsko zaradi redkega srečevanja skupine, vendar je izvajanje vaj v skupini bolj spodbudno in priljubljeno.
- Sprememba gibanja ni nastala pri vseh. Vsi ne izvajajo vaj, nekateri izpuščajo redno vadbo ali vadijo le v skupini.
- Ovire za izvajanje vaj, ki utrujejo ravnotežje in tako zmanjšujejo nevarnosti padcev so prezaposlenost, utrujenost in drugo gibanje, ki se zdi pomembnejše.



- Spremembe zunaj bivalnih prostorov, ki nastanejo kot posledica zavedanja nevarnosti padcev, sta večja pazljivost in previdnost na ulicah in cestah.
- Ovire, ki preprečujejo spremembe v prid zmanjšanju nevarnosti za padec, so telesne in duševne. Nanašajo se na telesne hibe, telesne bolečine, odsotnosti želje po uvajanju novih aktivnosti, opuščanje vadbe zaradi podobnosti različnih vaj, opuščanje vadbe zaradi slepe pege o koristi izvajanja vaj za utrjevanje ravnotežja in pomanjkanja želje po spremembah.
- Spremembe glede razmišljanja o možnostih preprečevanja padcev in opozarjanja drugih se ne zgodijo zaradi prepričanja, da se padcem ni možno izogniti, zaradi slepe pege o nevarnostih za padce, zaradi slepe pege o razlogih za spremembe in zaradi slepe pege o potrebi po večji previdnosti.
- Spremembe navad zaradi Tečaja za preprečevanje padcev v starosti ne vplivajo na zmanjšanje števila hobijev. Določeni pripomočki, ki so lahko nevarni za padec, so še vedno v uporabi.
- Strah pred padci je bil že pred začetkom Tečaja za preprečevanje padcev v starosti zaradi izkušnje padca bližnjih in zaradi zavedanja nevarnosti padca.
- Pozitivne spremembe zaradi strahu glede zmanjšanja nevarnosti pred padci so: boljše razumevanje nevarnosti, hitrejša prepoznavanje nevarnosti, večja pozornost do nevarnosti, večja gotovost zaradi poznavanja nevarnosti, večja pazljivost, večja previdnost, pogostejše preverjanje stabilnost ter posledično večje zaupanje le-tej, nova uvedba preproste telovadbe in izražanje želje po telovadnih pripomočkih, večja previdnost znotraj in tudi zunaj doma in na ulicah, nova navada opominjanja drugih na nevarnosti padcev, izoblikovanje novih strategij za zmanjševanje nevarnosti padcev in utrditev starih, večje zavedanja pomembnosti oblikovanja strategij za preprečevanje padcev zaradi potrditve, da je njihov način izogibanja nevarnostim primeren.
- Neformalne socialne mreže so veliko pomembnejše kot formalne. V njih imajo največji pomen: primarna družina in ožji sorodniki, sledijo prijatelji.
- Oblike socialnih mrež so odvisne od aktivnosti, navad in posameznikovega značaja.
- Socialne mreže se ohranjajo prek obiskovanja, druženja, izvajanja skupnih aktivnosti, zagotavljanja materialnih potreb, zagotavljanja storitev, zagotavljanja varnosti, nudenja in sprejemanja pomoči.
- Socialne mreže se manj pogosto ohranjajo prek komunikacije po telefonu in komunikacije prek pošte.

- Manj stika s socialnimi mrežami imajo manj družabni ljudje, ki imajo stike le glede na osnovne potrebe.
- Pogostejši stiki znotraj socialnih mrež so tam, kjer so člani socialnih mrež značajsko bolj družabni in sta kot razlog druženja vsaj dva dejavnika.
- Socialne mreže so šibke ali se pri povezovanju med generacijami izgublajo zaradi bolezni, smrti, menjave bivalnega okolja, strahu, preobremenjenosti, opuščanja aktivnosti in vpliva okolja.
- Na pogostost druženja znotraj skupine vpliva predhodno poznavanje in poglobitev vezi med trajanjem dejavnosti.
- Skupina pozitivno vpliva na večjo aktivnosti socialne mreže, motivacijo, znanje, komunikacijo, zadovoljstvo in kakovost življenja.

## 7. PREDLOGI

- Ljudje se največ naučimo iz pogovorov in izmenjave mnenj. Ena od nalog v okviru tečaja bi lahko bila, da bi si vsak vzel čas, obnovil stik z enim iz svoje socialne mreže, mu predstavil Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, pridobljeno znanje in ga povabil, naj razišče možnosti o obiskovanju Tečaja za preprečevanje padcev v starosti. Tako bi lahko ozaveščali ljudi o nevarnostih padcev in hkrati širili ter krepili socialne mreže.
- Socialne mreže starih ljudi se manjšajo zaradi smrti, bolezni ali drugih starostnih tegob med vrstniki. Možnost večanja socialnih mrež bi lahko spodbudili s povezovanjem različnih skupin, ki so obiskovale Tečaj za preprečevanje padcev v starosti. Skupine, ki po končanem tečaju nadaljujejo s srečevanji, bi se lahko po dve skupaj dobivali enkrat na mesec in druga drugi prek socialnega učenja posredovali znanje, dogajanje med srečanji.
- Ljudi povezujejo skupne aktivnosti. Pozitivne izkušnje pa krepijo socialne vezi. V okviru Inštituta Antona Trstenjaka bi lahko organizirali poletne počitnice za ljudi, ki so obiskovali Tečaj za preprečevanje padcev v starosti. Pet dni bi preživeli nekje ob morju, kjer je malo tveganja za padec in veliko priložnosti za gibanje v varnem okolju narave. Vsak dan bi bil sestavljen iz veliko prostega časa in nekaj skupnih aktivnosti, ki bi temeljile na povezovanju in zmanjševanju tveganja padcev. Vsak dan bi skupinsko izvajali vaje za krepitev ravnotežja in prirejali delavnice, v okviru katerih bi se učili pozitivne komunikacije. Skupno preživljanje organiziranih počitnic bi omogočilo krepitev že obstoječih socialnih vezi, saj bi se nanje prijavili stari ljudje, ki bi se poznali že poprej.
- Zaradi prezaposlenosti mlajših generacij je zelo šibka povezanost med generacijami. Lahko bi jo povečali na način, da bi spodbujali vključevanje starih ljudi v že obstoječe dejavnosti ljudi srednje in mlajše generacije ali obratno. Stari ljudje bi lahko postali prostovoljci, ki obiskujejo vrtce in berejo pravljice malčkom. Lahko bi odprli centre dnevnih aktivnosti za vse generacije. To bi bili centri, kamor bi mladi po šoli prihajali delat domače naloge, stari ljudje, pa bi jim pri tem pomagali. Mladi bi stare učili uporabljati sodobno tehnologijo, kot je pisanje sporočil prek mobilnih telefonov in

elektronske pošte. Organizirali bi kuharske in šiviljske tečaje, v okviru katerih bi stari ljudje učili mlajše praktičnih veščin. Dnevni center bi temeljil na prostovoljstvu, zaposlenih bi bilo le nekaj inštruktorjev, ki bi spodbujali k pozitivni komunikaciji. Vsi učitelji bi se za prostovoljno delo predhodno usposabljali.

- Ljudi je manj strah gibanja v okolju, za katerega menijo, da ga dobro poznajo. V okviru Tečaja za preprečevanje padcev v starosti bi eno srečanje lahko namenili pogovoru o območjih, v katerih se večina članov skupine giblje najpogosteje. Skupaj bi pregledali nevarnosti padcev in možnost zmanjševanja tveganja. Glede na možnosti bi ugotovitve posredovali odgovornim, ki lahko vplivajo na spremembe.
- Obiskovalcem Tečaja za preprečevanje padcev v starosti, ki bivajo v domovih starejših občanov, bi vsebino srečanj lahko prilagodili na način, da ne bi govorili o nevarnostih padcev v kleti in kuhinji, ampak v jedilnici in dnevnem prostoru.
- Voditelji skupin Tečaja za preprečevanje padcev v starosti bi člane skupine lahko spodbujali, naj vaje za ravnotežje, ki zmanjšujejo tveganje padcev, izvajajo v parih ali manjših skupinah, saj je lažje uvajati novo navado in jo redno izpolnjevati v družbi kot posamično.
- Znano okolje, v katerem se stari ljudje počutijo varni, zmanjšuje strah pred padci. V okviru tečaja bi lahko spodbujali gibanje v zunanjem okolju na način, da bi vsak opisal najljubšo sprehajalno lokacijo, njena tveganja za padeč in možnosti zmanjševanja nevarnosti. Nato bi glede na možnosti nekaj od takih lokacij vsi člani skupine skupaj obiskali. Tako bi spodbujali gibanje v okolju, na katerega se človek s časom navadi in zato v njem lažje vnaprej predvidi nevarnosti.
- Ljudje se zaradi strahu pred padci izogibajo fizičnemu delu in tako izgubljajo kondicijo, fleksibilnost in stabilnost. Da bi to preprečili, bi lahko v okviru društev upokojencev ali drugih organizacij, ki delujejo na področju dela s starimi ljudmi, uredili prilagojene gredice, ki bi bile dvignjene od tal, da se ni treba sklanjati. Starim ljudem bi omogočile, da bi bili na svežem zraku, se gibal in imeli zdravju koristen hobi v varnih razmerah.
- Enkrat na leto bi lahko organizirali piknik za vse udeležence Tečaja za preprečevanje padcev v starosti, kjer bi poleg hrane in pijače nudili tudi različne športne aktivnosti ali družabne igre v varnem okolju. Tako bi posamezniki dobili pozitivno izkušnjo gibanja na prostem.

- Stari ljudje se težje učijo novih navad in spreminjajo stare, zato bi bilo primerno, da bi spodbujali učenje o možnostih preprečevanja padcev med ljudmi v zgodnjem starostnem obdobju, ko že začutijo potrebo po večji previdnosti pred padci, vendar ji zaradi dobre fizične pripravljenosti večinoma še ne pripisujejo velikega pomena.
- Strah pred padci bi dodatno lahko zmanjšali z organizacijo delavnic, v katerih bi posamezniki krepili samozavest in pozitivno mišljenje.
- Povezanost med člani skupine bi lahko krepili na način, da bi ob začetku srečanj vsak izžrebal enega od članov skupine, za katerega bi se še posebej trudil, da bi z njim navezal stik in ga nekoliko bolje spoznal. Skrb za drugega bi temeljila na izvirnosti posameznika, katerega naloga bi bila z majhnimi pozornostmi izraziti naklonjenosti svojemu izžrebancu.
- Krepitev socialnih mrež med različnimi generacijami bi lahko spodbujali z ustanovitvami medgeneracijskih centrov, ki bi jih gradili v urbanih središčih, kjer je v okolici veliko delovnih mest, šol in drugih institucij. Vsak medgeneracijski center bi imel restavracijo s ponudbo cenovno ugodnih kosil, telovadnico, prostore za dnevne aktivnosti starih ljudi, vrtec, prostore za mlade, kjer bi lahko delali domačo nalogo in se učili. Osrednja naloga centrov bi bila povezovanje različnih generacij ob kosilu. Tam bi se lahko zbirale družine na skupnih kosilih. Vsak bi prišel iz svojega okolja: starši iz službe, otroci iz šole, malčki iz vrtca, stari ljudje pa iz dnevnih aktivnosti ali od doma. To bi bil prostor, kjer bi se sredi dneva lahko vsi srečali ob kosilu in nato dan zopet nadaljevali glede na obveznosti. Popoldne bi se tam lahko zopet zbrali in skupaj odšli domov.
- Na podlagi dobljenih rezultatov bi lahko nastala dodatna raziskava, v kateri bi iskali vzroke strahu pred padci in razloge zanj. Raziskali bi, kaj vpliva, da se strah ne zmanjša kljub spremembam, ki zmanjšajo tveganje padcev in zato Tečaj za preprečevanje padcev v starosti nima tolikšnega učinka, kot bi ga lahko imel za zmanjševanje strahu.

## 8. VIRI IN LITERATURA

### 8.1 Literatura:

- Cijan, V., Cijan R. (2003), Padci in nekatere druge posebnosti v starosti. V: Cijan, V., Cijan R., *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola (95–105).
- Creagan, E. T. (ur.) (2001), *Klinika Mayo o zdravem staranju*. Ljubljana: Educy.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), Družina in star človek. V: Čačinovič Vogrinčič, G., *Socialno delo z družino*. Ljubljana. Fakulteta za socialno delo (75– 79).
- Dragoš, S. (2000), Socialne mreže v starosti. *Socialno delo*, 39, 4–5: 293–314.
- Dragoš, S. (2008), Moč – navodila za uporabo. V: Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J., Urh, Š. Žnidarec Demšar, S., *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dremelj P., Kogovšek, T., Hlebec, V. (2004), Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije. V: Novak, M., Černigoj Sadar, N., Dragoš, S., Dremelj, P., Ferligoj, A., Hlebec, V., Kogovšek, T., Nagode, T. *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo (47–60).
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., Urek, M. (2008), *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Filipovič Hrast, M. (2009), Pomen lokalne skupnosti in sosedov v življenju starejših: spremembe v zadnjih 20 letih. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Dialogi, (letnik 10). Maribor: Aristej (169–182).
- Hlebec, V. (2004), Socialna omrežja starostnikov. V: Novak, M., Černigoj Sadar, N., Dragoš, S., Dremelj, P., Ferligoj, A., Hlebec, V., Kogovšek, T., Nagode, T., *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo (111–120).
- Hlebec, V., Kogovšek, T. (2004), Konceptualizacija socialne opore. V: Novak, M., Černigoj Sadar, N., Dragoš, S., Dremelj, P., Ferligoj, A., Hlebec, V., Kogovšek, T.,

Nagode, T., *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo (15–31).

- Hlebec, V., Kogovšek, T. (2006), *Merjenje socialnih omrežji*. Ljubljana: Študentska založba.
- Hlebec, V., Kogovšek, T., Domanjko, B., Pahor, M. (2009), Kako misliti, opazovati in razumeti omrežja starejših ljudi v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Dialogi, (letnik 10). Maribor: Aristej (153–168).
- Hojnik Zupanc, I. (1997), Priprava na upokojitev in starosti. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.), *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije (3–12).
- Hojnik Zupanc, I. (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica Fakultete za družbene vede.
- Ibrahimpašić, F. (1992), *Što je strah i kako ga pobijediti?* Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
- Irgolič, N. (2010), Zdravila v tretjem življenjskem obdobju. *Kakovostna starost* 13, 1: 16–25.
- Jereb, B., Zajec, J., Prevc, P., Dolenc, A., Tomažin, K., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Cecič Erpič, S., Žerjal, I., Strojnik, V. (2007), Vpliv vadbe pri starostnikih na hojo po ravnem in po stopnicah. V: Strojnik, V. (ur.) *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport (81–87).
- Kristančič, A. (2005), *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovnih delavec Slovenije.
- Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317–323.
- Mali, J. (2008), *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec B. (2003), O nepoklicnem prostovoljnem delu s starimi. V: Mesec, B. *Izbrani članki iz gerontoboetike*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo) (51–62).
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Milivojević, Z. (2008), *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji* Novi Sad: Psihopolis institut.

- Milošević Arnold V. (2003), *Socialno delo s starimi ljudmi (izbrani članki in referati)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Milošević Arnold, V., Poštrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Musek, J., Pečjak, V. (1997), Čustvovanje. V: Musek, J., Pečjak, V., *Psihologija*. Ljubljana: Educy (111–120).
- Musek, J., Pečjak, V. (2001), Čustva. V: Musek, J., Pečjak, V., *Psihologija*. Ljubljana: Educy (63–82).
- Pahor, M., Domajnko, B., Hlebec, V. (2009), Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja (221–236).
- Palma, P., Rugelj, D., Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Ulaga, M., Prevc, P., Cecič Erpič, S., Sila, B., Žerjal, I., Strojnik, V. (2007), Vpliv vadbe na propriocepcijo gležnja pri starostnikih. V: Strojnik, V. (ur.) *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport (72–80).
- Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Požarnik, H. (1981), *Umetnost staranja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Prevc, P., Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Cecič Erpič, S., Sila, B., Žerjal, I., Strojnik, V. (2007), Telesne sposobnosti starostnikov z različno izkušnjo padca ter vpliv vadbe na zmanjšanje padcev. V: Strojnik, V. (ur.) *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport (88–96).
- Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Ramovš, J. (2007), *Prostovoljski dnevnik pri osebem prostovoljskem delu z ljudmi in učenju lepega medčloveškega sožitja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš, J., Kladnik, T., Knific, B. in sodelavci (1992), *Skupine starih za samopomoč: metodični priročnik*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš, K. (2010), Splošna metodična načela. V: Voljč, B., *Zmanjšajmo padce v starosti!: priročnik za širitelje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (8–10).



- Ramovš, K., Voljč, B., Ramovš, J., Jerinc, K., Švab, B., Valenčak, S., Lipar, T., Ramovš, A. (2011), *Preprečevanje padcev v starosti: Priročnik za člane skupin*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Reith, M., Payne M. (2009), *Social Work in end-of-life and palliative care*. Great Britain: University of Bristol.
- Rowan, D., Eayrs, C. (1987), *Fears and anxieties*. United States of America: Longman.
- Rugelj, D., Palma, P., Ulaga, M., Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Prevc, P., Cecič Erpič, S., Žerjal, I., Sila, B., Strojnik, V. (2007), Ocenjevanje ravnotežne funkcije po šest mesečni vadbi moči. V: Strojnik, V. (ur.) *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport (64–71).
- Sila, B. (2001), Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V: Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001), *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport (48–64).
- Šircelj, M. (2009), Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Dialogi, (letnik 10). Maribor: Aristej (15–43).
- Ulaga, M., Rugelj, D., Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Palma, P., Cecič Erpič, S., Sila, B., Žerjal, I., Prevc, P., Strojnik, V. (2007), Stabilnost stoje starostnikov po šestmesečni vadbi moči. V: Strojnik, V. (ur.) *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. Ljubljana: Fakulteta za šport (53–63).
- Voljč, B. (2010a), *Zmanjšajmo padce v starosti!: priročnik za širitelje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Voljč, B. (2010b), Padci v starosti. *Kakovostna starost* 13, 3: 26–30.
- Voljč, B. (2011), Kako zmanjšati nevarnosti padcev v starosti. *Kakovostna starost* 14, 1: 37–40.
- Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ), *Uradni list RS*, 72/2006.

## 8.2 Spletni viri:

- CDC – Centers for Disease Control and Prevention (2011), *Falls Among Older Adults: An Overview*. Dostopno prek: <http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html>, (16. 2. 2012).
- Statistični urad Republike Slovenije (2010), *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Dostopno prek: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=3443](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3443), (7. 11. 2011).
- Statistični urad Republike Slovenije (2011), *Mednarodni dan starejših*. Dostopno prek: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=4221](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4221), (7. 11. 2011).
- Todd, C., Skelton, D. (2004), *What are the main risk factors for falls among older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? Health Evidence Network report*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Dostopno prek: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/74700/E82552.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/74700/E82552.pdf), (11. 1. 2012).
- WHO – World Health Organization (2007), *WHO Global Report On Falls Prevention in Older Age*. Dostopno prek: [http://www.who.int/ageing/publications/Falls\\_prevention7March.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf), (25. 10. 2011).
- Zupan, D., Grmek Košnik, I. (2011), *Odnos slovenskih starostnikov do preprečevanja padcev*. Dostopno prek: <http://versita.metapress.com/content/uk74710090782202/fulltext.pdf>, (26. 1. 2012).

## 9. POVZETEK

Strah pred padci je pogost; povzročajo ga zadrege, fobije, lastne izkušnje padcev in izkušnje padcev bližnjih ter objektivne nevarnosti, ki lahko vodijo v padeč. Strah deluje kot ovira v družabnem življenju, saj ljudje zaradi njega začnejo opuščati dejavnosti, ki bi jih sicer še vedno lahko opravljali. Mnoge spremembe nastanejo prav zaradi strahu pred padcem. Redki ga ne občutijo, ker menijo, da padeč lahko nastane povsod. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti, ki temelji na socialnem učenju, vpliva na zmanjšanje strahu ter krepitev in širitev socialnih mrež, ki se vse bolj krčijo zaradi zmanjšanih možnosti komuniciranja prek različnih kanalov, ki jih razvija sodobna tehnologija (povzročata jih slabljenje vida in neznanje uporabe), ter slabljenja telesnega in duševnega zdravja. Smrt, ki je lahko posledica starosti ali padca, in nepovezanost med generacijami sta dejavnika, ki vplivata, da socialne mreže pri starih ljudeh še bolj slabijo. Skupine, ki nastajajo zaradi Tečajev za preprečevanje padcev v starosti, so prostor razvijanja socialnih mrež. Tako nastajajo nova poznanstva ali se poglobljajo stara prijateljstva. Pri tem ima veliko vlogo vzdušje, ki nastaja znotraj skupine, saj občutka pripadnosti in sprejetosti povečujeta moč socialnih vezi. Tečaj za preprečevanje padcev v starosti prinaša mnoge prednosti. Članom, ki obiskujejo tečaj, daje možnost zadovoljevanja potreb po medčloveški povezanosti. Na podlagi pridobljenega znanja v času tečaja nastajajo spremembe, ki zmanjšujejo tveganje padcev, k čemur veliko pripomorejo spoznanja o tveganjih in nevarnosti padcev. Vendar spremembe niso povsod enako velike; ovirajo jih telesne in duševne pa tudi pravne značilnosti posameznikov. Spremembe ne nastanejo zaradi prevelike navezanosti na določene stvari, potrebe po zagotavljanju ugodja, bolezni ali drugih starostnih tegob, zaradi slepe pege o koristnosti ukrepov in pomanjkanja želje po spremembah. Spremembe, ki so najpogostejše, terjajo najmanj fizičnih in psihičnih virov ter socialnega kapitala. Največ sprememb nastane v povezavi s spremembami navad. Manj je fizičnih in drugih sprememb, za katere je potreben večji finančni vložek. Najpogostejše spremembe so povezane s povečanim gibanjem in izvajanjem vaj za krepitev ravnotežja. Zaradi pridobljenega znanja na Tečaju za preprečevanje padcev v starosti se posamezniki bolj zavedajo nevarnosti padcev, jih prej opazijo in posledično tudi več naredijo, da se jim, če je le mogoče izognejo. Na splošno so veliko bolj pozorni in previdni povsod, kjer vedo, da je nevarnost padca.

## **10. PRILOGE**

**10.1. Vodilo za intervju**

**10.2. Relevantne izjave**

**10.3. Kodiranje**

**10.4. Razvrščanje v hierarhije**

**10.5. Definiranje posameznih pojmov**

## 10.1. Vodilo za intervju

Koliko ste stari? Kje živite?

Koliko prijateljev imate, s kolikimi se redno vidite ali si pišete, s katerimi imate le občasne stike?

Koliko stika imate z družino? Se pogosto obiskujete, si telefonirate?

Ste s sosedi veliko v stikih?

Kje ste obiskovali tečaj za preprečevanje padcev?

Kako je skupina, s katero ste obiskovali tečaj za preprečevanje padcev, vplivala na vaše družabno življenje? Ste se člani skupine povezali med seboj? Ste odkrili nova prijateljstva? Se tudi po končanem tečaju družite s člani skupine, si kdaj telefonirate? Vam je skupina dala pogum, da ste stopili v stik s starimi prijatelji ali ste zaradi skupine zanemarili stara prijateljstva?

Koliko vas je bilo strah padcev pred obiskovanjem tečaja, ker ste sami že padli ali je padel kdo od vaših bližnjih?

Koliko vas je strah sedaj? Če so nastale spremembe – kaj je vplivalo nanje?

Ali vas strah pred padci ovira pri vsakodnevnih opravilih? Če da – kako vas ovira? Prosim, opišite primer.

Koliko in kako ste prilagodili svoje stanovanje, da bi lahko preprečili padce?

Ali ste spremenili katero svojo navado, ki lahko povzroči padec? Katero?

Kako pogosto delate vaje za preprečevanje padcev? Kdaj jih delate? Jih delate pogosteje sami ali skupaj z drugimi?

## 10.2. Relevantne izjave

1. *A Pravzaprav nimam nobenega izrecnega prijatelja. Z vsemi se pa pogovarjam, če se zunaj dobimo. Hodim pa ne kamorkoli. Nikogar ne grem obiskat.*

2. *A Z družino imam stik. Z njimi se videvam približno tedensko. Oni pridejo sem, ker jaz ne morem zaradi noge. Potem pa je lažje, če oni pridejo. Ravno prej je bila hčerka tu, pa je vprašal, a če bi šli ven. Sva se potem zmenili, da bova šli drugič in obljubila sem ji, da jo pokličem, pa povem, kako je bilo.*

3. *A Telefona niti ne uporabljam. Nimam take navade. Tudi kartic ne pošiljam. Nimam nobenega sorodnika, ki bi mu pisala. Edino moža imam, to pa zdaj hčerka vse uredi.*

4. *A Stike s sosedo imava čisto v redu. Se mi zdi da je v redu. Meni je v redu. Ona pa tudi nič še ni rekla, da jaz nisem v redu. Obiskujeva se ne med seboj.*

5. *A Jaz se bolj zase držim. Od majhnega sem bolj samotar. Nikoli nisem imela veliko družbe. Tudi ko sem bila mlajša, nisem imela veliko prijateljev. Sem takšen človek, volk samotar.*

6. *A S člani skupine se vidimo pri večerji, pri vseh obrokih pa kakšno rečemo. Prej je bilo pravzaprav tudi enako, vendar je sedaj mogoče malo več pogovora, ni pa kakšne bistvene večje razlike.*
7. *A Se pa člani skupine ne obiskujemo med seboj, v stiku smo le toliko, kot se vidimo na hodnikih ali v jedilnici. Jaz še pri nikomer nisem bila v sobi. Nimam navade, da bi obiskovala kogarkoli. V sobi me obiščeta le voditeljici, ki prideta povedat, da bo srečanje, ali pa iz katerega drugega razloga.*
8. *A Zaradi skupine same nisem obudila nobenega stika ali ga klicala.*
9. *A Sem pa družini, ki me obiskuje, povedala za tečaj, ker sem jim rekla, naj me ob sredah popoldne ne obiskujejo, ker grem na tečaj in me ne bo v sobi.*
10. *A O tem (strahu pred padci) sem veliko razmišljala.*
11. *A Se mi zdi, da kaj bistvene razlike pred in po tečaju ni glede strahu, samo gotove stvari so, ko jih sedaj bolj razumem kot sem jih prej.*
12. *A Razumem, strah je pa nekje še zmeraj prisoten.*
13. *A Nimam ideje, kaj bi se moralo spremeniti, da bi bilo manj strahu. Ne vem, če sem koga tu videla, da bi padel. To je prav osebno moje tisto, kar povzroča strah.*
14. *A Ja zdaj na primer še ne grem ven, da ne bi padla. Po sobi se pa mirno sprehajam. To še vse naredim sama, ampak ven si pa ne upam. Ven na dvorišče si ne upam. To da bi po domu hodila ne vem. Nisem bila nikoli navajena veliko po domu hoditi. To ostane.*
15. *A Hobijev zaradi strahu pred padci nisem opustila.*
16. *A Najprej sem dala predposteljnič ven. Potem pa mene zebe, če stopim na tla, sem ga pa nazaj prinesla. Vendar stopam po njem pa res tako zelo previdno.*
17. *A Prej nisem nič razmišljala. Sedaj se pa včasih celo držim za posteljo, da grem okrog in pazim.*
18. *A Drugega pa nisem nič spremenila. Vse je tako, kot je bilo.*
19. *A Navad nisem spremenila.*
20. *A Na pručke že dolgo ne stopam več. Pred zlomom sem stopala na stol, sedaj pa ne bi upala več.*

21. A Vsako jutro delam počepe pred zajtrkom. Vaj, ki smo se jih učili na tečaju, pa ne delam, ker si jih nekako ne upam. Vsi gledajo, potem pa vsak sprašuje. Že za te počepe vsi komentirajo.
22. A Mi ni prijetno, da vsi komentirajo. Če bi imela v sobi drog, bi mi bilo lažje, ampak, ga nimam. Za omarico se pa ne upam prijemati, ker ni dovolj trdna. Enkrat sem poskusila tu za posteljo, pa sem takoj ugotovila, da ni dobro, da ni dovolj varno. Če se ne počutim varno, bolje, da ne delam. Pa s počepi vsaj malo razmigam telo.
23. A Seda, ko bo lepše vreme, bom šla tudi ven pred dom, pa bom tam tudi lahko delala vaje. Tam je večji prostor, pa ljudje ne gledajo toliko.
24. A Vaje, ki smo se jih učili na tečaju, jih delam samo na tečaju. Torej sedaj samo enkrat na mesec.
25. A Na tečaju mi ni problem delati vaj, ker delamo vsi isto, pa nihče nič ne komentira.
26. A ...večkrat obiščejo vnukinja z možem in hčerjo.
27. A ...na njih predvsem na pravnukinjo zelo ponosna.
28. B Z dvema prijateljicama smo bolj tako. Vsak dan se vidimo. Eni pomagam delati tudi še vedno. S tisto se vidiva vsaj dvakrat na teden. Še z eno kolegico pa vsak dan. Dopoldne sigurno, lahko pa tudi popoldne. Imamo redne stike. Kličemo se pa ne. Edino pokličejo, če pridem ali ne, zamujaš pa to. Drugače pa ne. Toliko, da se zmeniva, če je kakšna sprememba zaradi moža, če ne moreš takrat ali pa če kam gre ali pa kaj takega.
29. B Z brati in sestrami imam bolj malo stikov.
30. B Mož mi je umrl, z njegovima dvema hčerama pa nimam kontakta, že odkar je mož umrl.
31. B Tako, no. Se vidimo. Obiskujem ne nobene sosede. Pozdravljamo pa se. Če se vidimo, govorimo, ampak da bi šla h komu domov na kavo ali pa tako, to pa ne. To pa nimamo navade.
32. B Z voditeljico tečaja se več vidim zdaj.
33. B Z drugimi člani skupine se ne videvam. Od prej jih nisem poznala. To so bolj starejše gospe. Ena je že v domu upokojencev.
34. B Kot skupina smo se na srečanjih v redu razumeli. Res bi rekla, da je bila dobra skupina.

35. B *Sicer jaz imam dosti telovadbe. Če naredim stopnice dvakrat, trikrat na dan, je dosti. Sej hodim vsak dan, tako da... Ker jaz moram hodit zaradi bolezni. Imam osteoporozo. Moram hodit vsaj dva kilometra na dan.*
36. B *Ta tečaj je kar dobro naredil, da imam malo nove telovadbe.*
37. B *Kontakte od drugih članov skupine pa nimam. Čeprav bi bilo mogoče včasih dobro, da bi jih imela. Ampak, saj voditeljica potem naprej pove, če je treba.*
38. B *Sem si rekla, v soboto popoldne moram iti in gotovo. Sem si rezervirala čas za tečaj, za srečanje.*
39. B *Stika s starimi prijatelji zaradi tečaja samega nisem obujala. Enkrat sem srečala eno sošolko, pa ji povedala za tečaj in je rekla, da ji je žal, da je zamudila, sam ona je takrat imela eno obletnico ene maše, tako da sva samo pet minut govorili.*
40. B *Ne jaz nimam nobene take, ki bi jo to zanimal. Vse so poročene, pa majo otroke, pa so babice in so polno zaposlene ali so pa daleč od tule, od župnije.*
41. B *...po moje bi še kakšen bil, če bi se še malo razvedelo okrog.*
42. B *Zdaj je prvič bilo, da sem jaz neki dala pa napisala za Zvon.*
43. B *Preden smo začeli s tečajem, me je bilo strah padcev. Ker je svakinja padla, od tkat me je strah.*
44. B *... sem šla gor, pa se nisem takoj zavedla, ampak ko sem šla pa dol, sem si pa rekla, kaj bi lahko bilo, če bi jaz zdaj padla. Za dol sem se ustrašila.*
45. B *Zdaj pa bolj pazim na tele ploščice od zunaj.*
46. B *Že prej sem malo pazila, zdaj po tečaju sem pa še bolj pozorna.*
47. B *Zdaj bolj gledam po ulicah. Prej me niso toliko ulice zanimale.*
48. B *Zdaj sem bolj pozorna: aha, na tej ulici je to, ta ima to, župniki ne pometejo.*
49. B *Bolj opazim, kaj je narobe. Ker prej nisem bila pozorna. Na cesti pa res ne toliko. Pazila sem, da ne padem. Mislim, to ja. Nisem niti pomislila, da tule je ta ulica, tule so te kocke.*
50. B *Zdaj bolj gledam. Včasih tud ne grem nalašč po kakšni ulici, ker vem, da so kocke in je več možnosti, da padem.*



51. B *Strah me ne ovira pri vsakodnevnih opravilih. Tudi pot zaradi tistih kock ponavadi ni nič kaj daljša. Je pa res, da od kar je svakinja padla, zmeraj pomislim, da ne smem na lojtro plezat. Do takrat pa nisem. Vedla sem, da je plezanje zame nevarno, ampak nikoli nisem pomislila, da bi lahko z lojtre padla.*
52. B *Tule me ni bilo nikoli strah.*
53. B *Jaz nimam take variante, da bi lahko kaj spremenila. Veš, če bi bilo stanovanje moje, bi lahko, tako pa ne morem. Je kakor je, ne morem pomagat.*
54. B *Ker sem v takem stanovanju, jaz ne morem vrata razširiti.*
55. B *Na preprogah pa pazim.*
56. B *Parket pa nimam tak, da bi mi drsel. Ni drseč, ker je navaden parket. Edino v moji sobi mam pa lakiranega, ampak tam imam pa tapison gor, tako da tudi ne drsi.*
57. B *Edin v kopalnici ploščice lahko drsijo. To pa pazim zdaj. Pa tud prej sem bila že pozorna, ker recimo se tuširam, pa je mokra ploščica, pa moram kar paziti, da ne padeš. Ker z bane greš moker, potem pa greš recimo tamle na ploščico in gre. Ker hvala bogu ni dosti ploščic, tako da grem pol direkt na to (stopi v kuhinjo, kjer je tapison), da nimaš toliko ploščic. Pa pred banjo imam tud nek tepih, tako da malo ublaži. Ni pa nevarnosti, da bi se tepih spodmagnil, ker ni tak, da bi drsel. Je pa blizu tudi tisti stroj in pol je glih tako, da pride in se tudi delno drži stroja tepih.*
58. B *Navado, da bi spremenila ... Edin to da bolj pazim, drugo pa ne.*
59. B *Da ne bi več stopala na stol, nimam druge varjante, ker perilo moram obesiti.*
60. B *Če bi lahko kej spremenila, bi, ampak ni varjante: prvič ni moje, pa ne gre, drugič pa tud finančno ne gre. Sej bi mogoče mogla. Bo pol, ko bom stara, pa bom bolj bogata. Bom kej tazga bolj kupila, da bo tako kot smo se naučili.*
61. B *Sem pozorna, da prižigam luč, tako kot smo se učil, sam tole pa še zmeraj, ko grem na vece ponoči, ne prižgem luč.*
62. B *Vaje delam, kolikor imam časa. Vsak dan ne ponavadi.*
63. B *Včasih vsake štirinajst dni delam v sredo. Tako da tiste dneve, ko so frej. Kadar delam, pa vaj ne delam. Ker dopoldne sem pri kolegici. Ponoči pridem domov, po osmi uri se mi pa skoraj ne da.*

64. B *Le imam že dosti razmigavanja do tam. Tako da tiste dneve, ko sem frej, tiste dneve telovadim.*
65. B *Ampak vseeno jih delam pa pogostejše sama kot pa s skupno, ker jih pa vseeno delam več kot enkrat na teden.*
66. B *Z drugimi, razen tistimi na tečaju, pa nisem nikoli v skupini delala vaje.*
67. B *Svojim kolegicam vaj nisem nikoli pokazala.*
68. B *Pa saj jaz tudi nisem tako telovadila do zdaj.*
69. B *To da zdaj telovadim, je zame ena čist nova navada.*
70. B *Včasih sem dosti več skakala, zdaj pa ne. Zdaj se pa tudi upam ne. Da bi tekla: ne, ne. Zaradi tega, ker se bojim, da bi padla, pa da bi se kosti polomile.*
71. B *Ne bi si upala zaradi zdravja, ne da ne bi mogla, da bi rekla, da zaradi kondicije, ampak si ne upam. Drugega pa ni, da si zaradi bolezni ne bi upala. Vse drugo me ne ovira.*
72. B *Tako, da samo noge čuvam, drugo pa ne.*
73. B *Drugače pa ne poznam veliko ljudi, ki so padli.*
74. C *Prej sem dosti pisala, pa veliko pošte dobivala, sem se poznala, ampak zdaj pa nič ne pišem, ko ne morem. Da bi se s to pošto ukvarjala, pa to pa ne morem.*
75. C *Ja zdaj zadnja leta pa res nisem pisala. Nimam čist nobenega, sem čisto sama na svetu ratala.*
76. C *Ja, pa z družine so vsi pomrli.*
77. C *Ja, sem prej poklicala. Zdaj pa zmeraj manj. S tem mobitelom ne znam dobro opravljat. Mi pravijo, da je to tako, ker ne vidim, pa nekaj pritisnem, potem se pa vse zbrkla. Potem ga pa rajši ne uporabljam.*
78. C *Ja, jaz sem pravzaprav bolj rada sama. Prej sem bila zelo takale, sej sem bila skozi v družbi, ker sem se že mlada odselila.*
79. C *Tale gospa, ki je zdele odšla, potem je pa še ena gori na vrhu.*

80. C *Ona pride enkrat na teden, dvakrat, če je kaj takega, da je za pogovorit. Včasih mi tudi kaj prinese, če jo prosim.*
81. C *Z ono drugo sva pa isti dan obe prišle v dom. Ja, takrat sva se midve preselile in mene še zmeram sedež čaka. Druga da je šla. To so mi povedale. Je prišla socialna delavka, pa je rekla, da ne more, da sem jaz zdaj bolna, ampak da bom še prišla, in da je to moj sedež.*
82. C *Ona pride dol. Včasih je vsak dan hodila.*
83. C *Ona pride, imamo revizijo, če imam kje kaj za jest, da nisem jedla. Jaz še vem, zakaj ona pride.*
84. C *Vsake toliko časa me pride pogledat, kako sem kaj.*
85. C *Ja, zdaj nimam nič, ko nimam nobenega.*
86. C *Nečake pa imam. Nič se niso kaj brigali, pa kaj tako.*
87. C *Ena je učiteljica. Ta je najbolj. En nečak ima to hčerko. Včasih je katero nedeljo prišla, če ni šla domov.*
88. C *Tako da ni narobe nič, ampak se tako ne zanima za mene, sem že prestara (smeh).*
89. C *Ja, sem pa ke si. Jaz čim manj. Nisem jako za telefonirati.*
90. C *Ja, sej govorimo s sosedo. Če ne drugače, pa jaz zvečer, ko preden grem, rečem lahko noč, vrata potrkam, pa rečem njej lahko noč. Na vratih se malo pogovarjamo. Drugače ji pa zmeraj tudi kaj nesem.*
91. C *Sem rekla je s to, ki je bila prej tu, smo dosti hodile okrog. Pa ona je hodila z menoj na očesni oddelek. Pa potem smo šle nazaj grede včasih še malo na sladoleđ.*
92. C *A ja, potlej eno gospo imam, ta je pa že stara, no, sej sem jaz tudi.*
93. C *Jaz vas poznam iz cerkve, sem rekla, vas vidim. No, saj jaz menda tudi vas. No, je rekla, če kaj rabite. Jaz vsaki grem pomagati. Mislim, jaz sem stara, ne morem več tudi delat, i ne da bi tako kaj ne vem tule pomagala čistiti ali pa kaj je rekla, moram pa malo pomagati, če kdo kaj rabi, mu pa prinesem, je rekla, zelo rada. Je rekla, to imam svojo dolžnost. Ja, sem rekla to bi bilo pa lepo, če bi mi kaj prinesli. Sem rekla zato, ker moji ne morejo zmeraj tle biti, stat pri meni. Hodijo vsak ponedeljek, tetin sin in njegova žena.*
94. C *Ja, saj danes je bila tu. In je prinesla.*

95. C *Ja, ja večkrat. Pa še prinese sem.*
96. C *Je bil hud padec in je od tistega umrla. S tisto smo si bile zelo dobre.*
97. C *... pol je umrla. Ja, je bila tukaj s hčerko.*
98. C *Z njeno mamó smo se velik bolj zastopile.*
99. C *... on (mož) je potem tudi kmalu umrl.*
100. C *Potem je pa teko nesrečno umrla. Tisti padec se ni zgodil daleč od hiše.*
101. C *O, pa s sosedo, ki so stran odselili, sem jo pa tudi zelo rada imela.*
102. C *Ja je prišla. Zdaj pa ne. Zdaj ima pa otrok, kolikor češ, enkrat je bila tukaj z njeno hčerko pa vnukinjo.*
103. C *Zdaj bolj poredko pridejo.*
104. C *Ja, to sva si pa potelefonirale navadno, da si voščimo praznike.*
105. C *Ja, to so mi pa pisali od tehle iz Grosuplja.*
106. C *Ah, to so pa tudi razseljeni. Vnuk, brat od tega, ki k meni pride, saj sem vam pravila, da je tri otroke pustu ne, so pa v Višnji Gori.*
107. C *Eden je bil takrat še čisto majhen, sem tam na postelji ležala, pa so me prišli obiskati, ker sem morala ležati po tistem padcu, pa je tam pri mizi stal pa glih do tlele je bradico imel.*
108. C *Jaz sem eno gospo iz skupine zadnjič pozdravila, ker je šla mimo mene: dober dan gospa, pa se ni nič zmenila.*
109. C *Drugače jih pa iz skupine ne vidim. One so iz četrtega nadstropja. S tisto sem se največ videla, ko je tukaj na koncu ... Ivica. Ampak je še zmeraj tako bolj, da se ne da pogovarjati. Teško govori.*
110. C *Z Dušanom se pa videvamo, se pa pozdravimo, pa da bo sneg ali da ne bo, ali ga je dosti ali pa take reči.*

111. C Prvič, ko sem bila, sem bila tako slaba, da nisem nikakor mogla tole tehle korakov ne. Sem pa drug dan Dušana prosila. Potem mi je pa Dušan pokazal. Vse razložil in tako. No, je rekel zdaj bo pa kar šlo. Pa sem rekla, malo sedaj že zastopim.
112. C Veste kaj, to ne vem, če sem koga novega spoznala ne, ne.
113. C Nisem vse videla. Ne. Nesem poznala, ko je bilo. Jožico sem poznala.
114. C ... katera je že Draga? Iz šestega nadstropja, tista, ki je malo manjša gospa. Tudi rjave lase ima. Po navadi je sedela zraven Jožice. Na desni strani, nasproti vas. Draga ... a tista, ki je rekla, da pripoveduje o temu? Ja. Nje ne poznam kaj bolj. Samo dober dan, če smo se srečali. Pozdravim vsakega, ne. Če odzdravi, odzdravi.
115. C Ne ne. Voditeljice prej nisem poznala.
116. C Ne, novih nisem nič spoznala. Aja, čakaj, psihiatra sem spoznala.
117. C A ja, mislim, sosedi sem rekla: veste gospa, če bo večerja ali pa kaj, ker sem zaklenila, nisem odprto puščala, ne. Sem rekla: boste povedali, da sem šla dol. Ja, je rekla, bom. Sem rekla, ali pa če vam ključke pusti. Sem rekla, pa naj noter na mizico da. Ja, saj jaz zmeraj povem. Ne hodim tako več nikamor. Če se da, povsod zmeraj. Zdaj ne grem nikamor. Zmeraj sem povedala. Pa vratarju. Ja, ja.
118. C Toliko jih je bilo, ki mi jih je reklo, kako sem neumna, da se tako matram. Pa stara, da sem, pa da si to na glavo nakapam.
119. C Pa še naša je bila. Naša je tudi zmeraj rekla, da sem neumna. Je rekla: saj ni nič boljše, saj ste slabši.
120. C Meni se zdi ... jaz sem rada hodila. Ja, ja. Saj sem jaz vedela, da ne bo kaj dosti bolje. Saj meni so v bolnici povedali, da me ne bojo mogli pozdraviti.
121. C Zmeraj se spomnim, ja tlele moram pa paziti. To se pa zmeraj spomnim. Ker glih tlele sem padla.
122. C Ja, me je strah. Tlele gor ne morem iti. Pa tule sem enkrat padla. Sem pa palico dala na tistile naslon. Na tole ploskev ta zadnjo, jaz sem šla pa tam nekam, bolj tukaj pa je tista ... sem hotela pa nazaj, sem se pa zapletla v palico. In sem tako letela tlele, tako letela.
123. C Ne, ne. Nisem bila tako, da bi me bilo strah, ker bi koga drugega videla pasti.
124. C Ampak zdaj pa res pazim. Sem jo tudi že obesila, ampak sem jo staknila, pa če težko hodim, tja grem (pokaže na mizo ob vzglavju postelje), tja notri zataknem, da je varna, da se ne spotaknem.

125. C *Ja, saj to se pa, to pa ja, luč prižigam.*
126. C *Ne ne ne, zato, ker ne morem. Fizično ne morem. Boli me, boli. Sklanjat se ne morem. Hrbtenico imam tudi čisto uničeno.*
127. C *Ja, ja tisto preprogo so mi pa vrgli stran. Pa še nova je bila.*
128. C *O, kje. To smo vse sami. To smo sami mogli, če si se sam kopal. Zdaj, ko pa one ... ja, ne vem, če one. Ona me spremi do sem, ker sem takrat zmatrana.*
129. C *Ja, to se pa točno, to se pa, ... jaz ne odgovarjam nobenemu.*
130. C *Jaz primem za kljuko od vrat, pa roko dam tam, pa lučko prižgem, potem grem pa notri. To sem se pa navadila. Ja, nekaj sem se tudi takšne malenkosti.*
131. C *Ja, pa pazim, to že, ampak veste, saj takrat pa nisem mogla nič pazit, ker nisem nič vedela.*
132. C *Ja, dolgo sem jaz hodila v trgovino. Ja, sama zdaj ne morem iti. Je tudi predaleč in ne morem. Pa sem katero takole poznala ali pa so me že poznali. So rekle ... pa so me počakale.*
133. C *Čez cesto pa sploh nisem upala sama. Če je kateri prišel, sem rekla: Gospod ali pa gospa, me lahko spremite samo čez cesto? Ja, ja zakaj ne. Nobeden mi ni odrekel, nikoli.*
134. C *Saj sem že zadnjič povedala, da delam, ampak, danes nisem. Upam, da jih še bom. Lahko jih pa skupaj narediva.*
135. C *Ne, vsako jutro ne. Kakšenkrat imam slabo noč, pa sem še bolj slaba, takale, pa boli me, ne vsako noč ... Ampak bolj pa ja kot ne. Tako čisto po pravici povem. Drugače bi vse pozabila. Hočem, pravim, da ne bom si kaj sama kriva. Moram vse, kolikor gre tako na silo.*
136. C *Ja, naporno je, ampak kar rada naredim. Če bi lahko bi vsak dan.*
137. C *Je bilo boljše, ko smo bili v skupini. Je malo drugače. Tlele sem sama.*
138. C *Ja, bi pokazala, zakaj ne bi. Samo vsak mi je rekel, da sem neumna, ko se tako matram. (Smeh)*
139. Č *Nisem prav zelo družaben človek.*

140. Č *Imam prijatelje, se dobro razumemo.*
141. Č *Imamo eno družbo, deset nas je. Srečujemo se recimo parkrat na leto.*
142. Č *Imam prijateljico, s katero se vidiva, ne ravno vsak teden, ampak na štirinajst dni mogoče.*
143. Č *Imam pa zelo veliko sorodnikov. Se družim z njimi. Imam tak bežen stik.*
144. Č *Nimam prijateljic, da bi rekla, da imam res eno tako prijateljico, s katero sva non stop skupaj in si veliko poveva. Take nimam. Imela sem takšno prijateljico, pa se je odselila iz Ljubljane.*
145. Č *Smo, sej si pišemo. Ona tudi večkrat v Ljubljano pride. Pa se vidimo recimo na dva tedna enkrat. Če kdaj ne, pa zato drugič bolj pogosto.*
146. Č *Tako da jaz se ne počutim čisto nič osamljena. Še časa mi zmanjkuje, veste.*
147. Č *Zdaj, od kar so mobiteli, sem jaz tako komot, da vse po mobitelu uredimo.*
148. Č *Imam dva sinova in pet vnukov.*
149. Č *En sin ne živi v Sloveniji, ampak v Avstriji. In jaz recimo se bila ta mesec že trikrat gor pri njih. Pride tudi vsak mesec enkrat za en dan v Ljubljano.*
150. Č *Ta, ki je v Ljubljani, enkrat na teden se vidimo.*
151. Č *Če me vmes kaj rabijo, se pa pokličemo.*
152. Č *Potem imam pa jaz dva brata in dve sestri. s katerimi smo v zelo dobrih odnosih. Sploh z eno sestro, ki se veliko slišiva, vidiva. Na žalost je nekaj tudi to, ker je bolezen posredi. Drugače pa tudi z bratom, z enim imava zelo dobre odnose, z drugo sestro pa tudi. Če se rabimo, si pomagamo, kar tako si pa ne težimo brez veze.*
153. Č *Jaz bi šla večkrat k njej, k tej sosedu, vendar zaradi te vnukinje ... Ne vem, ima pač en negativni vidik. Tako, da ne grem. Imamo pa, če je kaj potrebno, imamo stik. Se pogovarjamo. S to starejšo gospo pa s srednjo tudi, ampak z mlajšo pa ne.*
154. Č *Imamo stike z eno mlajšo sosedo. Z njo največ. S parimi se pozdravimo, z ostalimi se niti ne pozdravimo. Smo malo ena čudna ulica. Tako pač je. Potem pa ne vem, kdo je kriv, mi ali oni.*

155. Č *Smo imeli prej z enim sosedo, kar dosti stika, dokler so bili naši otroci majhni, potem so se pa oni tudi odselili.*
156. Č *Jaz sem v glavnem čisto nova v tej skupini. Damjana rekla, da bom sodelovala pri temu. Ona je to varianto najdlja in sem potem na Vodmat hodila.*
157. Č *Ko sem prišla, razen Damijane in bežno Brankota, nisem nikogar poznala.*
158. Č *Moram pa reči, da je bila zelo prijetna skupina. Mešana, kar jaz mislim, da tudi nekaj doprinese, kot če je samo en spol. Da je bolj pestro, če sta oba spola. Po vseh se lahko vsak pohvali. Moram reči, da tiste gospe so bile res fejsst. No sej gospodje tudi (smeh), ampak sem se z njimi ženskami bolj.*
159. Č *No, od takrat se nismo videli, saj to je dober teden. Smo se pa zmenili, da se bomo povabili sem, naju z Damjano tudi, da se pridružimo njim na društvu upokojencev na Vodmatu. Tako, da jaz mislim, da smo bili tudi z njene strani, kar se mene tiče, lepo sprejeti.*
160. Č *Nismo hodili na kavo že od začetka ne. Prvič je Damjana prinesla pecivo, potem pa je zmeraj pecivo nekdo prinesel. Vmes med pavzo je bilo že pravo družabno srečanje. Potem na koncu je bila že tudi kakšna pijača. Skratka, bilo je lušno.*
161. Č *Ne, meni je bilo kar všeč.*
162. Č *Ja, smo se povezali, smo se. Pogovarjali smo se, kot da se poznamo že ne vem koliko let. Pa nisem nikogar prej poznala. Lušna skupina. Jaz mislim, da smo bili lušna skupina. Ne vem, kako drugje to poteka, ampak jaz mislim, da smo se našli.*
163. Č *No, jaz od njih direktno nimam nobenega kontakta. Mislim pa, da ima Damijana. Če bi želela, mislim, da bi preko nje prišla do kontaktov.*
164. Č *Ja, vsekakor bi komu še priporočila. Sploh, če je mogoče kakšen človek, ki morda bolj potrebuje družbo. Morda najde nekoga, pa se več poveže z njim. Samo jaz nisem osamljena. Meni bolj časa zmanjkuje. Pozabila sem omeniti, da na angleščino hodim na tretjo univerzo. Tam smo tudi ena dobra družba, se lepo razumemo.*
165. Č *Moram reči, da me je kar strah. Me je, me je. Tako, če je recimo na pol temno, meni se potem zelo vrti, tistega me je strah.*
166. Č *In sem jaz zelo previden človek (smeh). Se mi zdi, vsaj meni osebno, no.*



167. Č *Ne, ne, ne bi rekla, da bi me bilo zaradi tečaja bolj strah. Zdi se mi, da sem dobila potrditev. Sem si rekla: Aha, tako je, ja. Če se ti vrti, ko vstaneš, res moraš pač posedet, pa vseč mi je bilo, ker so tako opozarjali, ker v bistvu sam veš, ampak te nekdo spomni to. Pospravi stanovanje, da se ne spotakneš. Pač, vse primerno uredi. Moram reči, da mi je bilo to, pa ne rečem opozarjanje, opominjanje na te nevarnosti, vseč.*
168. Č *Kakšne bistvene razlike ni.*
169. Č *Neki daljni sorodnik je padel recimo, ko je stopil na stol nerodno, potem se je stol prevrnil in si je koleno poškodoval zelo. Moram reči, da vedno, kadar moram doma na stol stopiti, se na to spomnim. Mi je zmeraj to tako zelo grozno, ker on recimo je eno leto po bolnicah preživel, zgledal je, da mu bodo nogo amputirali. In res, to je kar en strah v mene prineslo.*
170. Č *Strah me je. Vedno me je strah, če se moram na kakšno višino povzpeti. To me je strah. To se meni zdi najhujše. Po ravnih tleh to ne, pa če je svetlo.*
171. Č *Če je kaj takšnega, že sama vzamem, sicer pa moža pošljem. On nima problemov z višino. Njega ni strah. Pa tudi ne vem. Se mi zdi, da je prav spreten. Je večji, pa zelo spreten.*
172. Č *Za enkrat nimamo še nič drugače. V stanovanju, ne vem. Preproge imamo, imamo tudi pragove. Za enkrat torej nismo imeli problemov.*
173. Č *Drugače je to stanovanje ob uličnih svetilkah na vsaki strani hiše, tako da imamo tudi ponoči notri svetlo, zelo svetlo, da tudi slučajno ni potrebno luči prižigati ponoči. Tudi jaz je ne prižigam, čeprav se bojim te pol teme, ne, ampak mi ni potrebno.*
174. Č *Saj sem povedala že tam na tečaju, a mi imamo pa zunanje stopnice, ki vodijo v prvo nadstropje. Mene je zmeraj strah, da bo kdo od drugih tam padel. Sicer ne drsijo, razen kadar je sneg, pa veter sneg nosi, pa drsi, sploh če se na čevlje prime sneg, je sploh drseče in potem sem jaz že kar obsedena s tem (smeh). Že na deleč govorim: Pazi, pa drži se ograje in to. Moram reči, da to me pa kar vsi nekaj gledajo, kaj se zdaj tako bojim, da bo kdo padel. Jaz sem bila na tečaju in vem, kaj vse je nevarno.*
175. Č *Mislím, da ne, mislim, da nisem prej opozarjala. Pri sebi že veš. Drugim pa, kaj jaz vem, bolj težko komandiraš. Edino zdaj se mi zdi, da je pa prav, da rečeš.*
176. Č *Drugače pa spremenil nismo nič v stanovanju.*
177. Č *Mislím, če bomo preurejali stanovanje, ko bomo starejši, bomo vsekakor temu prilagodili. Da ni potrebno tako v višino ali pa se toliko pripogibati dol. Ko si starejši, je to tudi velik problem. Pa recimo, da si namesto banje daš samo tuš. To pa vem. Če bomo preurejali, bomo upoštevali ta navodila.*

178. Č *Na sploh mislim, da sem še malo bolj previdna, kot sem bila. Ne da bi bila bolj sigurna. Kvečjemu še malo bolj se zavedaš lahko padca, ki se lahko zgodi.*
179. Č *Če rabiš pomoč ... Ne bi pa rada obremenjevala koga okrog sebe.*
180. Č *Ja, jaz to delam vsak večer. No, če je kaj izrednega, ne, drugače pa jaz zvečer televizijo gledam, pa te vaje delam, pa še kakšno drugo telovadbo.*
181. Č *Ena motivacija je sigurno, če je več ljudi. Ne moreš reči, jaz pa ne bi delal. Doma pa včasih misliš: Bi ne bi. Pa si rečem, saj je to tako malo časa, pa nič ne zamudim, če to delam, saj televizijo zraven gledam. Tako, da je čisto v redu, da je tudi doma. Mi ni problem. Jaz že od prej dosti telovadam. Nisem ravno vsak dan.*
182. Č *Ne, ne ni velike spremembe. Ne moram reči, da se včasih kar čudim, kako takšne enostavne vaje pripomorejo k temu, da se preprečijo padci, ampak očitno je, no.*
183. Č *Pa bi rekla, da res, da mogoče vpliva. Ja, ja. Saj pravim. Jaz imam vrtoglavico in sem včasih ... Vsekakor pa, kaj jaz vem, mogoče se pa vseeno v določenih stvareh bolj sigurno počutim. Ne zato, da bi bila morda manj previdna ali pa bolj korajžna ali pa tako, ampak tisto vrtoglavico ... Pa misel, da se boš vseeno le na eni nogi obdržal.*
184. D *Dosti, veliko, zelo veliko.*
185. D *To se pravi tako, da imamo redne stike, bom rekla, tako bom rekla bližnje, ajdi, bom rekla kar rednih šest, ker se skoraj skozi dobimo. Drugače jih imam, drugače jih imamo pa še veliko več, ker smo ena skupina, ki nas je dvanajst in se občasno dobimo, potem je druga skupina, ko nas je šest, ko radi potujemo po svetu, tako da gremo skupaj vedno in tako, da jih imava veliko. Nekaj v Ljubljani, nekaj izven Ljubljane, »uglavnem« jih imava veliko.*
186. D *Če se vsak dan vsaj z enim ne slišimo, že mislimo, da nekaj ni v redu. Ni rečeno, da moraš ti priti k njemu, da ti mora on priti vsak dan, ampak slišimo se in da vidimo, ali smo živi in zdravi.*
187. D *Po telefonu, ja, saj večinoma smo v bloku. Drugače pa tudi, ko gremo na sprehod, pa se malo pociingljamo, pa pogledamo in tako naprej, ja.*
188. D *Od kar so mobiteli, pa računalniki, bom rekla, tega ni več. Tako, da če štiri kartice napišem recimo za novo leto, je to veliko. Drugače pa imamo navado, da si telefoniramo.*

189. D *Imamo dva sina, dve snahi, tri vnuke. In enkrat na teden je obvezno kosilo od vseh, ker eden na Viču živi, eden za Bežigradom, mi tule na Vodmatu, ampak enkrat na teden obvezno kosilo skupaj.*
190. D *Drugače smo pa zelo zelo povezani, ker vnukinja hodi še v drugi razred, pa ker ima snaha takšno službo, da je en teden dopoldan, en teden popoldan, to se pravi tisti teden smo mi vedno, da je treba ponjo v šolo pa iz šole vzet, pa na angleščino peljat, pa na telovadbo. Tako, da smo zelo zelo povezani. In z mlajšim sinom ravno tako. Zelo smo povezani. In po telefonu, kar naprej bom rekla, ampak tudi tako, da se videvamo. Ja, veliko.*
191. D *Ja. Imamo dobre sosede, se razumemo. Mi smo v tem bloku sedaj že od osemdesetega leta, trideset let, že dobrih trideset let. Smo bili prvi, ki smo tu prišli. Seveda to se potem, dolgo časa že poznamo. Da smo se spoprijateljili tako, da imamo tudi sosede. Tako da imamo tudi s sosedi zelo zelo dobre stike.*
192. D *Mislim, jaz tako pravim, nekaj je znanec, nekaj je prijatelj, nekaj je sosed. Ampak tudi sosed je lahko prijatelj in znanec tudi, je lahko prijatelj, pa tisti, ki je bolj prijatelj, ti je še bližji. Tako, da tega imamo, nismo osamljeni.*
193. D *Moram vam reči, da je bila to ena tako prijetna skupina. Bilo nas je, mislim, dvanajst, če se ne motim. Mislim, da dvanajst nas je bilo. Zelo prijetna skupina.*
194. D *Vsi smo se skoraj poznali, razen dve sta bile iz drugega območja. Ena je bila iz Šiške, ena je bila ... Zdaj pa ne znam točno povedat, mislim, da za Bežigradom, če se ne motim. Ampak smo bili zelo dobra skupina. Zelo povezani. Zelo smo se spoprijateljili. In prijetna skupina je bila. Prijetna zelo.*
195. D *S temi drugimi iz skupine se že tako družimo, ker se že poznamo. Razen te dve, te dve sta bili novi, tako da njih dve sta prišli, potem pa še tri štiri, so pa tule gori tudi v tem bloku ali pa onem bloku so pa gospe, ki jih že dolgo poznam, ker so v društvu upokojencev, kjer tudi moj mož dela stalno. Tako da smo se v glavnem že poznali. Samo dve nismo poznali, ampak smo se spoprijateljili. Zelo prijetna skupina je bila. Zelo zelo prijetna.*
196. D *Smo že povedali, na primer, ko imamo prijatelje, bom rekla, v Logatcu. Ko hodimo k njim, pa oni k nam, pa na Kureščku, pa v Grosuplju, imamo teh dosti. Povedali smo, ampak ne da bi rekla, da bi oni sem hodili. Ker drugače ti drugi, ki smo se družili, smo se pa itak prej zmenili, da bomo.*
197. D *To smo že prej bili prijatelji. Ne, ne nisem zanemarila prijateljstev.*
198. D *Čisto po pravici povedano, ne. Edino midva z možem smučava oba dva. In tistega padca, da padeš, to je normalno, vsak pade. Toliko te je strah. Če te bi bilo strah, ne bi šel smučat. Ampak greš vseeno, tako da tistega prav strahu pred padcem nisem nikoli imela. Nikoli nisem takšnega doživela. Bom rekla na srečo.*

199. D Jaz sem samo rekla, da je dobro, mislim vse to, pogovor, razlage in to. To je bilo zelo v redu. In takrat človek že malo bolj razmišlja, recimo, bom rekla. Prej sem šla po cesti. Dobro videla sem luknjo, pa niti nisem pomislila, da je zelo potrebno biti pozoren. Zdaj, ko smo se o tem pogovarjali, pa že malo bolj vidiš. Tako da si malo pozoren in ti je ostalo v spominu, kaj smo mi govorili, debatirali. No, to je bilo zelo v redu. Zelo v redu, ja.
200. D Ne, ni me strah. Lahko bi mislila, bom padla, pa ne bom šla na smučanje, ampak to ne pomislim. Ker lahko padeš po stopnicah, lahko padeš ... To se lahko naredi, tako da nepredvidenega padca, pravzaprav niti ga ne moreš predvideti. Me ni tega strah, ni me.
201. D Malo smo bili pozorni, kako tepih stoji, če res ni spodvit, da bi bila možnost, da se spotakneš pa padeš. Potem banja v kopalnici. Jaz imam rada banjo. Eni imajo samo tuš. Jaz imam rada banjo, čeprav se potem tuširaš. Ni me še strah, da bi morala čez skočiti, stopiti, pa da bi potem padla. Ampak bolj pozoren si pa res. To je pa res. To je pa točno. Kaj drugega, kaj drugega, mislim, moram reči, da nisem spreminjala.
202. D Navade pa ja. Te sem pa spremenila.
203. D No, prej nisem nikoli, na primer nikoli nisem pomislila, da moraš res obvezno stopiti v osvetljen prostor. Ker je zelo ena dobra stvar, da človek to res misli. Ker slučajno ti si šel iz prostora ven, nekdo je bil pa za teboj in je tam pustil stol, recimo. In ko si šel ti nazaj pa v temo, nisi pomislil, da bi bil stol in si se spotaknil. Mislim, to je taka stvar.
204. D Ali pa recimo, bom rekla, dobro, mož ne sme slišati (smeh): ko pridemo na hodnik, imamo tam tepih pa omarico in jaz imam navado čevlje dol pa v omarico. Mož jih je pa znal na hodniku pustiti. Recimo in sedaj, če je tema se spotakneš lahko, recimo. To je ena takšna. In od sedaj naprej, kar sva hodila na tečaj, pri nas ni več čevljev na hodniku. Sedaj to se ... So takšne stvari, ki ti ostanejo.
205. D Recimo to, da stopiš na stol, si bolj previden. To sem bila tudi že prej. Nimam pa rada tiste lestve, da bi plezala gor.
206. D ... recimo balkon tule zaprto, pa je potrebno umivat, ne bom na stol stopila, raje takšno dolgo palico in s tisto. Tako, da to si potem mora človek sam narediti, pa vidi, kaj je pametno in da se temu primerno, da ne pride do nesreče.
207. D Mislim, da toliko si že pozoren in toliko si že v tem, da skoraj ne vidim, kaj bi še morala.
208. D In ko si prišel že v stanovanje, ko je bilo že komplet, ne moreš sedaj ti omarico nižati, ker bi bilo boljše. Ampak ker je tako, je tako. Imaš eno omarico in imaš drugo in veš, da če hočeš priti do nje, le si malo nižje postave, moraš stopiti na stol.

209. D Nisem nikoli o tem razmišljala, da bi pa morala še kaj spremeniti.
210. D Ja, ja obvezno. Bom takole rekla: midva z možem sva tudi tako, na kolo, voziva, potem plavava, potem doma imam jaz sobno kolo, kadar je tako grdo vreme, pa če je mrzlo, pa orbitrek, tako da s tem se dosti ukvarjava.
211. D Moram pa reči, da to telovadbo, prav takšnih vaj, ko smo na tečaju delali, do sedaj nismo delali. Med tem ko tako, ki smo je že od nekdaj delali, roke gor, za vrat, za hrbtenico, pa tisto, ko imamo med vrati, za raztegnit, to že od nekdaj delamo, samo moram reč, da včasih nisem bila tako pridna, kar se telovadbe tiče.
212. D Hoja je vsak dan eno uro, to je obvezno in to kar hitra hoja do gradu pa nazaj. Ali pa okrog ob Ljubljani pa nazaj. Ura pa pol, ura do uro pa pol obvezno vsak dan. To je obvezno in moram reči, da od prvega decembra, kar sva midva to začela s tem tečajem, obvezno vsako jutro je telovadba. Obvezno.
213. D Pa vstanemo ali ob sedmih ali ob pol osmih, kakor kol, pa tudi če še v pižami, telovadba je obvezna.
214. D Smo rekli, to bomo držali in sva zadovoljna, ja.
215. D Te vaje obvezno, samo jih še dosti drugih, tako da pol urice telovadba je obvezno. Pol ure je obvezno.
216. D Bolje je, no, midva sva sedaj doma dva. Nisem sama. Če bi bila sama, včasih bi mislila, ah, pa ne bom.
217. D Ampak se mi zdi, da mi manjka, ker sem se navadila. In se mi zdi, tudi če se mi nekam mudi, pa pravim, ja teh pol ure mi ne bo nič zaradi tega slabše. In vseeno je obvezno. Telovadba je obvezna pol ure vsak dan in ura hoje vsa dan. To je pa stalno sedaj obvezno, ker se dobro počutiš. Ker vidiš, da je tebi dobro in se potem bolje se počutiš. Je pa to, ta tečaj nama je dal. Jaz sem bila zelo zelo zadovoljna.
218. D Zelo zelo, na en takšen, bom rekla razmišljajoč, nekaj novega smo izvedeli sigurno, pa smo si izmenjali svoja mnenja. Pa tako, pa si misliš, recimo, ko smo se pogovarjali, en gospod, recimo pri sedemdesetih letih, je prišel do spoznanja, da ko hodi, mora noge malo dvignit, da se ne spotakne. Mislim, to je malenkost, ko bi se človek zasmel, ampak so res takšne stvari. Potem pa razmišljaš, kaj ljudje razmišljajo.
219. D Voditelja sta bila, njih dva posebej moram pohvaliti. Sta nam dala eno energijo. Jaz sem komaj vsak petek čakala, da bom šla. Pav vsak petek sem se veselila. Sem si rekla, krasno, danes se bomo. Že zaradi družbe smo se majčkeno razvedrili, nasmejali.

220. D Potem smo imeli čez eno uro, smo imeli tako majčkeno odmora. Vsakič smo se zmenili, da bo nekdo nekaj prinesel. Malo sadja ali kar koli, sladkarije. Tako, da je druženje bilo prijetno, izvedel si nekaj, pogovor je bil nekaj in za starejše ljudi je zelo pomembno tudi druženje.

221. D Mislim, saj tudi doma, jaz nisem osamljena, ne morem reči, da sem, ampak vidim, da nekateri, ker so bile tudi med nami. Tudi med nami, ker so same gospe, ker so jim že možje umrli in sem videla, da se zelo zelo dobro počutijo, ko pridejo v družbo in to pravim je tako koristno, tako zelo zelo v redu. In jaz sem rekla, ta tečaj mi je bil zelo v redu.

222. D Dobro takrat, ko smo nekaj pisali, kakšne imaš predloge ali karkoli, mislim, edino bi lahko malo podaljšali še telovadbo. Za nekatere mogoče je bilo dosti. Za nekatere je bilo dosti. Meni je bilo premalo. Ne mislim v tem smislu, da bi kritizirala, samo sem videla, kakšne starejše gospe, ko smo desetkrat nekaj naredili, nogo gor pa dol pa tako naprej. Jaz sem videla, da je njim bilo to težko. Jaz bi pa to raje še majčkeno več. Saj tam notri imamo v tisti knjižici, aja, saj smo dali tiste knjižice, nekaj vaj, ampak jaz bi še kar kaj dodala, da bi jih še kar kaj dodala kakšne takšne vaje. Tako da, moram pa pohvalit, da sem bila zadovoljna. Prav res.

223. E Bi rekla, ne veliko. Ne veliko. Nimam veliko prijateljev.

224. E To v glavnem imam, družinske vezi. To nas je, če nas je z dvema pravnukoma, nas je enajst, če smo vsi skupaj. In ne vem... Mogoče še malo pogrešam več stikov. To imam pa dva sinova. Eden nekako skrbi za tisto stanovanje ...

225. E Ta drugi pa mi vsak teden enkrat, ker ima tako pot iz biroja, do stanovanja mi prinese pošto.

226. E Sedaj naj bi pa starejši prinesel in je šele včeraj prinesel pošto od prejšnjega tedna.

227. E Skratka, oni skrbijo tam, jaz pa ...

228. E Tako, da bi rekla, prav posebej mogoče eden od stanovalcev, ki je bil pa lani devetdeset, to se pravi, da je približno ene dve leti mlajši od mene. No, s tistim greva včasih tale v muzej na kavo. Ob sobotah. (smeh) Ob sobotah, ampak potem že spet imam še to pa ... Skratka, kadar nekdo od svojcev pride, ima prednost takrat.

229. E No, in moram reči, od tega aktiva še vedno dobivamo pošte, pa vabila, pa vsako leto enkrat tistim nad petinšestdeset let, pa ne vem do kdaj smo povabljeni, enkrat februarja, na srečanje jubilaritov. Tam zdaj že ene par let nisem šla.

230. E Imam eno kolegico iz banke. Ampak predvsem v gimnaziji sva bili sošolki in je tudi v našem domu, z njo sem. Ampak, da bi prav se hodila z njo pogovarjat ... Veste, saj nekako nimam niti časa. Je tudi tukaj več aktivnosti, torej zajtrk imamo ob pol devetih. Ob devetih. Ponedeljek, sredo, petek tukaj, v torek četrtek tukaj. To

*je za mene že ... To grem (smeh) in potem je pa ponavadi dopoldne ob enih deset trideset pa do enajst trideset imamo tudi tukaj, je že nekaj.*

231. E *Tam sem se malo bolj udeleževala in no malo bolj na izlete smo hodili.*

232. E *Je bila tukaj popoldne. Tole primulo mi je prinesla. Pa še k tisti moji sošolki je šla tudi.*

233. E *No, tako, da... Tole je kot imam tele stike. Drugače pa kar imam pri mizi. Pri mizi sta sedaj dva gospoda. Ko sem prišla, so mi dodelili mesto, je bil samo eden. Je sedaj že pokojni. Potem je prišel na tretje mesto en gospod, ki je še zdaj in tudi malo starejši od mene, se mi zdi. No, sedaj je prišel pa ...Tisti prvi je pokojni. Ta, ki pa sedaj zraven mene sedi, je pa, meni se zdi, decembra prišel. Tako, tako pri mizi, kar se pogovarjamo.*

234. E *Ja, nekako nisem vajena po sobah hoditi. Še vem, ko je bil tisti gospod, ki je sedaj pokojni, meni so s sosednje ena gospa, pa nič ne greste gor.*

235. E *Namreč, jaz to mislim, moram reči, da tudi ne, ko mi je zelo hudo, ne rabim enega. Takrat svojca mogoče, ampak da bi bilo pa eden od tukaj, teh znancev pa nimam. Mogoče sem malo premalo ... Ne vem. Najbrž je to tudi od mene odvisno. Nekako se nočem vrivati.*

236. E *Že tako po pogovorih, veste, jaz tudi malo slabo slišim. Ampak jaz pravim, jaz slabo slišim tistega, ki slabo govori.*

237. E *Sem rekla, ja, hvala bogu, da vsaj enkrat pride. Drugače imam pa tale mobi ...*

238. E *Saj mislim, da se tudi ta mlajši že upokojil, pa snaha tudi. Od starejšega snaha pa, meni se zdi, še zmeraj dela. Ali ali ...Ah veste, da takšnih stvari ne sprašujem. Veste, kolikor tako mimo grede ...Mi je pa, zelo veliko mi pomeni ...*

239. E *Pa sem hodila potem v en tečaj, meni se zdi, je mesto financiralo.*

240. E *Ampak pravim, sedaj mi je pa že spet ta mlajši dal ipada.*

241. E *Z vnuki ... Eden ima svoje stanovanje tukaj na Ilirski, pa moram reči, da ga že dolgo ni bilo.*

242. E *In zdaj sem rekla, ko mi je sin rekel, to je oče njegov, sem rekla, kaj pa sinova, moja vnuka. Je rekel, ne gredo v Francijo. In včasih mi je že ta prinesel. Mu je oče dal ključ od nabiralnika, pa mi je ta pošto prinesel. Zdaj pa nič ne vem, kje so. In mi je težko spraševati. Težko spraševati. Moram reči, če mi enkrat reče, imaš kontrolo nad menoj ali nekaj takega, to mi je pa ta starejši rekel, in to ne sprašujem.*

243. E *No, smo trije rojstni dan praznovali. Pa njegovega sina, mojega vnuka, pa mojega. To je bilo v decembru. In to smo bili pri tem sinu, ki stanuje na Poljanski cesti, ki je štirinadstropna, pa so gor si arhitekti stanovanja naredili.*
244. E *Zdajle smo imeli, pa februarja pa že spet. In smo potem te tri. No, in potem pridejo tudi ostali in nas je enajst. Smo bili pa v eni restavraciji, pa je bilo zelo lušno.*
245. E *Člani skupine se vidimo pri teh aktivnostih. Zdaj eni hodijo k telovadbi, eni ne hodijo.*
246. E *Da, če imam kaj takšnega, mi je lažje enega od svojcev poklicati, da pride sem.*
247. E *Vsakega, ki vidim, da je iz našega doma, ga pozdravim, tudi če je moški, in vidim, da je to zelo koristno.*
248. E *Sem rekla, ti kar pozdravi takšnega, ki te gleda. In jaz tudi to. In vidim, da to je dober kontakt.*
249. E *Ja, jaz nekako nisem. Tudi v stolpnici nisem imela navade hoditi po drugih, ... Tudi mislim, da je mogoče malo negativno.*
250. E *Včasih imamo tudi kakšne nastope, pridejo dol. Tega se tudi vedno udeležujem. Posebno, če so to otroci. To je za mene ... Jaz pravim veliko veselje. Otroke imam zelo rada, že da jih gledam, pa ga kaj vprašaš, pa kakšno tako zanimivo pove. Zanimivi so (smeh).*
251. E *Saj jih še toliko ne poznam. Še naših ne poznam.*
252. E *Gospa je potem, ko so one prišle, vprašala, če sem pripravljena hoditi na ta tečaj. Jaz sem rekla: Seveda sem. To pa moram reči, da na vse take stvari pa rinem (smeh). Ja, če le morem.*
253. E *Ne, prej se nismo poznali člani skupine.*
254. E *Zanimivo je bilo tudi to, že ti dve gospe, kako da smo se v krog usedli.*
255. E *Moram reči, da sem še imela te vaje, tako nekako, da sem ..., da bolj težim k temu, da včasih malo pretiravam s kakšnimi vajami.*
256. E *Jož, jaz sem tako, tako sem pozabljiva. Vse si moram zapisati. Najtežje mi je, ko tistih negovalcev, pa že spet ne vem. Eni pravijo, da so bolničarji, eni pravijo da s ...Morajo imeti napisano, morajo imeti napisano, sedaj pa vidim pa tudi ne tako hitro.*



257. E *Nekatere člane sem si zapomnila. Pravzaprav si zapomnim, če nekaj po nečem nekdo izstopa.*
258. E *Pol pa ne srečujemo se, da bi se o tem tečaju kaj menili. Ne, ne. Vsaj jaz ne.*
259. E *O tem moram reči, da se pa res ne menimo.*
260. E *Bolj sem bila jaz kriva, tista, ki sem težko bila v dvoposteljni sobi.*
261. E *Sem že kar videla, poznala tiste. Nisem vedela, kako se pišejo, kdo so, ampak poznala, da je naš stanovalec, ker so tudi hodili takole na obhode.*
262. E *Vedno sem, kadar sta bili dve stvari, sem dala prednost temu, tečaju. Mogoče sem našim že povedala.*
263. E *No, tisti enkrat na teden, že itak pravim, da nimam od svojcev kaj veliko. Niso tako zelo ljubeči (smeh), to malo pogrešam. Pa že spet jih tudi razumem, razumem, da ima vsak svoje, tudi vsak svoje.*
264. E *Ne, ne ni me strah.*
265. E *No, izučilo me je, izučilo me je, da so ozka grla. Ozko grlo je še prej, preden pridete do lifta, je tam avtomat za kavo.*
266. E *Ne, imela sem občutek, da je tole bolj namenjeno za stare ljudi, ki so v svojem stanovanju. Tukaj je že veliko poskrbljeno za take stvari. Glejte, nimamo preprog. Doma so preproge.*
267. E *Doma sem imela predposteljnice. Nekako skušam se vedno temu prilagoditi.*
268. E *Strah, ne vem. Strah ...Tako se mi zdi, da sem med tistimi, ki mogoče včasih pa le hodim po robu, kot se reče. Kje je tisti rob, kaj še zmorem, kaj pa ne zmorem več.*
269. E *Ne, strah me ne ovira, samo to sem že videla, s tal pobirati, to raje pokleknem.*
270. E *Recimo ta ima tule plac, ampak v omari je pa čisto na tleh, recimo ena polica notri prostor, zelo globoko, zelo globoko, pa je kaj že tam zadaj in za tako jaz moram pokleknit pa potem tisto potem ven vleči in tega se nekako izogibam.*
271. E *Vsake toliko časa, zbiram pogum, pogum kadar sem. Tudi opažam, da dopoldne sem bolj, to opažam, da dopoldne sem bolj kot popoldne.*

272. E *Ne, ne nisem prilagajala stanovanja. Samo to bom rekla, da smo se pogovarjali. Tule recimo vhod v ložo je, meni se zdi, da je potrebno čez stopiti, a vidite, tole je ravno fino za spotakniti se. In vem, da smo se o takem učili, ampak sem rekla, to se moram jaz prilagoditi. To je nemogoče.*
273. E *Pri tej svoji sošolki sem bila.*
274. E *Potem sem bila še pri eni, ki sva se tudi nekako bolj ujeli, pravzaprav je ona nekako bolj mene. Je pa tudi že pokojna.*
275. E *To luč prižigati mi je pa še doma, še nisem bila v domu, mi je moja zdravnica ob eni, morda tudi večkrat ne vem.*
276. E *Ja, to pa zelo. To pa zelo. Ja, grem čez če je mokro, samo, bom rekla, kako stopiš. In v kopalnici je to.*
277. E *Na pručko stopim, pa takole gor lahko nekaj dam. Ravno včeraj, včeraj sem temu sinu, ki mi ni sobotne pošte prinesel, mi je šele v včeraj prišel po ključ (smeh), temu sem rekla: Tule gor imaš. Vrgla sem še notri.*
278. E *Torej te vaje so se mi zdele za moje želje kar malo premalo.*
279. E *Jaz pravim, že ko sem tisti dnevnik vaje, jaz sem kar odključala, saj sem tiste vaje, ki jih delamo tukaj, sem redno hodila in nisem prav posebej še tiste delala. Ene so čisto iste, ene so pa še bolj zahtevne bile kot tiste, ki smo jih pri nas delali v domu.*
280. E *To sem tudi videla, če ne greš v skupino, potem se kar poleniš. Ja, to je kar dobro, da je skupina.*
281. E *Meni se zdi, da ni nobene takšne, da jih tam ne bi delali. Pa tam je še nekaj zraven.*
282. E *Ena od teh, ki hodi še k oni telovadbi, pa pri jogi smo tudi, k jogi tudi hodim enkrat na teden.*
283. E *Pravzaprav me je opozorila to ta gospa, ki je prostovoljka, ki jogo vodi.*
284. E *To sem rekla, da tegale reksa (stola) ne bom opustila, pa stranišče tudi kar naj bo nizko. (smeh) Ampak sedaj edino tisto opuščam.*

### **10.3. Kodiranje**

Kašen je bil strah pred padci pred obiskovanjem Tečaja za preprečevanje padcev v starosti in kakšen je po končanem tečaju?

**Tabela 1: Kodiranje izjav, ki se nanašajo na strah pred padci**

<b>Izjava</b>	<b>Koda</b>
A »O tem (strahu pred padci) sem veliko razmišljala.«	A Razmišljanje o strahu pred padci
A »Se mi zdi, da kaj bistvene razlike pred in po tečaju ni glede strahu, samo gotove stvari so, ko jih sedaj bolj razumem kot sem jih prej.«	A Ni sprememb glede strahu A Boljše razumevanje
A »Razumem, strah je pa nekje še zmeraj prisoten.«	A Razumevanje nevarnosti A Prisotnost strahu pred padci
A »Nimam ideje, kaj bi se moralo spremeniti, da bi bilo manj strahu. Ne vem, če sem koga tu videla, da bi padel. To je prav osebno moje tisto, kar povzroča strah.«	A Ni ideje, kako zmanjšati strah. A Ni izkušnje bližnjega, ki bi padel. A Osebna zadrega pred strahom
A »Ja, zdaj na primer še ne grem ven, da ne bi padla. Po sobi se pa mirno sprehajam. To še vse naredim sama, ampak ven si pa ne upam. Ven na dvorišče si ne upam. To, da bi po domu hodila, ne vem. Nisem bila nikoli navajena veliko po domu hodit. To ostane.«	A Izogibanje gibanju na prostem zaradi strahu pred padcem A V domačem notranjem okolju ni strahu pred padcem A Strah pred gibanjem zunaj A Malo gibanja po domu
A »Hobijev zaradi strahu pred padci nisem opustila.«	A Strah ni ovira
A »Na pručke že dolgo ne stopam več. Pred zlomom sem stopala na stol, sedaj pa ne bi upala več.«	A Strah pred padcem z višine A Strah zaradi izkušnje padca
B »Preden smo začeli s tečajem, me je bilo strah padcev. Ker je svakinja padla, od takrat me je strah.«	A Strah pred padci B Strah pred padci zaradi padca bližnjega
B »... Sem šla gor pa se nisem takoj zavedla, ampak ko sem šla pa dol, sem si pa rekla, kaj bi lahko bilo, če bi jaz zdaj padla. Za dol sem se ustrašila.«	B Strah pred padcem B Zavedanje nevarnosti padca
B »Strah me ne ovira pri vsakodnevnih opravilih. Je pa res, da od kar je svakinja padla, zmeraj pomislim, da ne smem na lojtro plezat. Do takrat pa nisem. Vedla sem, da je plezanje zame nevarno, ampak nikoli nisem pomislila, da bi lahko z lojtre padla.«	B Strah ni ovira B Strah pred padci zaradi padca bližnjega B Večja previdnosti zaradi padca bližnjega B Zavedanje nevarnosti
B »Tule me ni bilo nikoli strah.«	B Odsotnost strahu pred padci
B »Včasih sem dosti več skakala, zdaj pa ne. Zdaj se pa tudi upam ne. Da bi tekla: ne, ne. Zaradi tega, ker se bojim, da bi padla, pa da bi se kosti polomile.«	B Strah pred padcem B Strah pred posledicami padca
B »Ne bi si upala zaradi zdravja, ne da ne bi mogla, da bi rekla, da zaradi kondicije, ampak si ne upam. Drugega pa ni, da si zaradi bolezni ne bi upala. Vse drugo me ne ovira. Tako, da samo noge čuvam, drugo pa ne.«	B Opuščanje aktivnosti zaradi strahu pred posledicami bolezni B Bolezen ni velika ovira, ki bi povzročala strah pred padci.

	B Strah pred padci zaradi možnosti poškodovanja nog
C »Ja, saj to se pa, to pa ja. Zmeraj se spomnim, ja tlele moram pa paziti. To se pa zmeraj spomnim. Ker glih tlele sem padla.«	C Strah pred padcem zaradi izkušnje padca
C »Ja, ja, kar strah me je bilo. Saj me je še sedaj. Še sedaj me je.«	C Prisotnost strahu v preteklosti C Prisotnost strahu v sedanjosti
C »Ja, me je strah. Tlele gor ne morem iti. Pa tule sem enkrat padla. Sem pa palico dala na tistile naslon. Na tole ploskev ta zadnjo, jaz sem šla pa tam nekam, bolj tukaj pa je pa tista ... Sem hotela pa nazaj, sem se pa zapletla v palico. In sem tako letela tlele, tako letela.«	C Prisotnost strahu C Strah zaradi lastnega padca
C »Ne, ne. Nisem bila tako, da bi me bilo strah, ker bi koga drugega videla pasti.«	C Strah ni prisoten zaradi padca bližnjih.
Č »Moram reči, da me je kar strah. Me je, me je. Tako, če je recimo na pol temno, meni se potem zelo vrti, tistega me je strah.«	Č Prisotnost strahu Č Strah pred vrtočlavo zaradi poltome
Č »Ne, ne, ne bi rekla, da bi me bilo zaradi tečaja sedaj bolj strah padcev. Zdi se mi, da sem dobila potrditev. Sem si rekla: Aha, tako je ja. Če se ti vrti, ko vstaneš, res moraš pač posedet, pa vseč mi je bilo, ker so tako opozarjali, ker v bistvu sam veš, ampak te nekdo spomni to. Pospravi stanovanje, da se ne spotakneš. Pač vse primerno uredi. Moram reči, da mi je bilo to, pa ne rečem opozarjanje, opominjanje na te nevarnosti vseč.«	Č Ni povečanega strahu pred padci Č Pridobitev potrditve Č Utrditev strategij preprečevanja padcev Č Zadovoljstvo nad opozarjanjem nad nevarnostmi Č Opominjanje na nevarnosti Č Zavedanje strategij preprečevanja padcev Č Izražanje zadovoljstva nad opominjanjem na nevarnosti
Č »Neki dalji sorodnik je padel, ko je stopil na stol nerodno, potem se je stol prevrnil in si je koleno poškodoval zelo. Moram reči, da vedno, kadar moram doma na stol stopiti, se na to spomnim. Mi je zmeraj to tako zelo grozno, ker on recimo je eno leto po bolnicah preživel, zgledal je, da mu bodo nogo amputirali. In res, to je kar en strah v mene prineslo.«	Č Izkušnja padca bližnjega Č Strah zaradi padca bližnjega Č Strah pred posledicami padca Č Prisotnost strahu
Č »Strah me je. Vedno me je strah, če se moram na kakšno višino povzpeti. To me je strah. To se meni zdi najhujše. Po ravnih tleh me ni strah, to ne, pa če je svetlo.«	Č Prisotnost strahu Č Strah pred višino Č Na ravnih tleh ob primerni svetlobi ni strahu.
Č »Če je kaj takšnega, že sama vzamem, sicer pa moža pošljem. On nima problemov z višino. Njega ni strah. Pa tudi	Č Izogibanje strahu pred padcem Č Izražanje potrebe po pomoči

ne vem. Se mi zdi, da je prav spreten. Je večji pa zelo spreten.«	Č Bližnji nimajo strahu.
D »Čisto po pravici povedano, ne. Edino midva z možem smučava oba dva. In tistega padca, da padeš, to je normalno, vsak pade. Toliko te je strah. Če te bi bilo strah, ne bi šel smučat. Ampak greš vseeno, tako da tistega prav strahu pred padcem nisem nikoli imela. Nikoli nisem takšnega doživela. Bom rekla na srečo.«	D Ni strahu pred padcem zaradi aktivnosti, v kateri so padci pogosti. D Strah je zelo majhen in ne ovira pri izvajanju aktivnosti. D Ni strahu pred padcem, ker ni izkušnje padca.
D »Ne, ni me strah. Lahko bi mislila, bom padla, pa ne bom šla na smučanje, ampak to ne pomislim. Ker lahko padeš po stopnicah, lahko padeš ... To se lahko naredi, tako da nepredvidenega padca, pravzaprav niti ga ne moreš predvideti. Me ni tega strah, ni me.«	D Ni strahu D Strah ne povzroča opuščanja dejavnosti. D Zavedanje, da padeč lahko nastane kjer koli.
E »Ne, ne ni me strah.«	E Ni strahu
E »Strah, ne vem. Strah ... Tako se mi zdi, da sem med tistimi, ki mogoče včasih pa le hodim po robu, kot se reče.«	E Ni zaznati strahu E Pogosto spopadanje s strahov v vsakodnevem življenju

Kakšne spremembe je naredil posameznik med trajanjem Tečaja za preprečevanje padcev v starosti, ki bi posledično lahko vplivale na zmanjšanje strahu pred padci?

**Tabela 2: Kodiranje izjav, ki se nanašajo na spremembe glede zmanjševanja strahu pred padci**

Izjava	Koda
A »Hobijev zaradi strahu pred padci nisem opustila.«	A Tečaj ni vplivala na zmanjšanje hobijev
A »Najprej sem dala predposteljnik ven. Potem pa mene zebe, če stopim na tla, sem ga pa nazaj prinesla. Vendar stopam po njem pa res tako zelo previdno.«	A Odstranitev predpostelnika A Vrnitev predpostelnika zaradi mraza A Večja previdnost pri stopanju na predposteljnik
A »Prej nisem nič razmišljala. Sedaj se pa včasih celo držim za posteljo, da grem okrog in pazim.«	A Večja pozornost A Sprememba načina mišljenja A Večja pazljivost
A »Drugega pa nisem nič spremenila. Vse je tako, kot je bilo.«	A Malo sprememb
A »Navad nisem spreminjala.«	A Ni spremenjenih navad
A »Na pručke že dolgo ne stopam več. Pred zlomom sem stopala na stol, sedaj pa ne bi upala več.«	A Davna opustitev stopanja na pručko A Opustitev stopanja na stol zaradi zloma
A »Vsako jutro delam počepe pred zajtrkom. Vaj, ki smo se jih učili na tečaju, pa ne delam, ker si jih nekako ne upam. Vsi gledajo, potem pa vsak sprašuje. Že za te počepe vsi	A Uvajanje telovadbe A Neizvajanje vaj iz tečaja A Občutek sramu zaradi delanja vaj

komentirajo.«	
A »Mi ni prijetno, da vsi komentirajo. Če bi imela v sobi drog, bi mi bilo lažje, ampak ga nimam. Za omarico se pa ne upam prijemat, ker ni dovolj trdna. Enkrat sem poskusila tu za posteljo, pa sem takoj ugotovila, da ni dobro, da ni dovolj varno. Če se ne počutim varno, bolje, da ne delam. Pa s počepi vsaj malo razmigam telo.«	A Občutek sramu zaradi ogovarjanja ob telovadbi A Želja po telovadni opremi A Strah pred nestabilnostjo A Občutek negotovosti A Ni občutka varnosti A Nezaupanje lastni stabilnosti A Razmigavanje telesa s počepi
A »Sedaj, ko bo lepše vreme, bom šla tudi ven pred dom, pa bom tam tudi lahko delala vaje. Tam je večji prostor, pa ljudje ne gledajo toliko.«	A Načrti za naprej A Načrti za telovadbo zunaj A Večje zadovoljstvo telovadbe v naravi
A »Vaje, ki smo se jih učili na tečaju, jih delam samo na tečaju. Torej sedaj samo enkrat na mesec.«	A Izvajane vaj samo na tečaju A Mesečno izvajanje vaj
A »Na tečaju mi ni problem delati vaj, ker delamo vsi isto, pa nihče nič ne komentira.«	A Občutek varnosti v skupini A Občutek domačnosti v skupini
B »Sicer jaz imam dosti telovadbe. Če naredim stopnice dvakrat, trikrat na dan, je dosti. Sej hodim vsak dan, tako dan ... Ker jaz moram hodit zaradi bolezn. Moram hodit vsaj dva kilometra na dan.«	B Veliko telovadbe B Veliko hoje B Obvezna telovadba zaradi bolezn B Obvezna hoja zaradi bolezn
B »Ta tečaj je kar dobro naredil, da imam malo nove telovadbe.«	B Nova telovadba B Pozitivno gledanje na tečaj
B »Sem si rekla, v soboto popoldne moram iti in gotovo. Sem si rezervirala čas za tečaj, za srečanje.«	B Želja po obiskovanju tečaja B Rezerviranje časa za tečaj
B »Zdaj je prvič bilo, da sem jaz neki dala, pa napisala za Zvon.«	B Prva objava lastnega članka
B »Zdaj pa bolj pazim ne tele ploščice odzunaj.«	B Večja pazljivost zunaj
B »Že prej sem malo pazila, zdaj po tečaju sem pa še bolj pozorna.«	B Večja pazljivost zaradi tečaja
B »Zdaj bolj gledam po ulicah. Prej me niso toliko ulice zanimale.«	B Večja previdnost na ulicah
B »Zdaj sem bolj pozorna: Aha, na tej ulici je to, ta ima to, župniki ne pometejo.«	B Večja previdnost B Večja opažanja nevarnosti za padec
B »Bolj opazim, kaj je narobe, ker prej nisem bila pozorna. Na cesti pa res ne toliko. Pazila sem, da ne padem. Mislim, to ja. Nisem niti pomislila, da tule je ta ulica, tule so te kocke.«	B Večja pozornost B Več opažanj nevarnosti za padec B Večja previdnost na cesti
B »Zdaj bol gledam. Včasih tudi ne grem nalašč po kakšni ulici, ker vem, da so kocke in je več možnosti, da padem.«	B Večja previdnost B Izogibanje nevarnostim za padec

B »Strah me ne ovira pri vsakodnevnih opravilih. Tudi pot zaradi tistih kock po navadi ni nič kaj daljša.«	B Strah pred padci ni ovira. B Ni velikih sprememb
B »... Od kar je svakinja padla, zmeraj pomislim, da ne smem na lojtro plezat. Do takrat pa nisem. Vedla sem, da je plezanje zame nevarno, ampak nikoli nisem pomislila, da bi lahko z lojtre padla.«	B Večja previdnost zaradi padca bližnjega B Zavedanje nevarnosti padca B Nezavedanje nevarnosti predmetov
B »Jaz nimam take variante, da bi lahko kaj spremenila. Veš, če bi bilo stanovanje moje, bi lahko, tako pa ne morem. Je, kakor je, ne morem pomagat.«	B Ni možnosti sprememb B Omejenost pri spreminjanju stanovanja zaradi lastništva B Sprijaznjenost z obstoječimi razmerami
B »Ker sem v takem stanovanju, jaz ne morem vrata razširiti.«	B Omejenost pri spreminjanju stanovanja
B »Na preprogah pa pazim.«	B Pazljivost na preprogah
B »Parket pa nimam tak, da bi mi drsel. Ni drseč, ker je navaden parket. Edino v moji sobi mam pa lakiranega, ampak tam imam pa tapison gor, tako da tudi ne drsi.«	B Ni nevarnosti drsečih tal B Zavedanje možnosti nevarnosti padca
B »Edin v kopalnici ploščice pa lahko drsijo. To pa pazim zdaj. Pa tud prej sem bila že pozorna, ker recimo se tuširam, pa je mokra ploščica, pa moram kar paziti, da ne padeš. Ker z bane greš moker, potem pa greš recimo tamle na ploščico in gre. Ker hvala bogu ni dosti ploščic, tako da grem pol direkt na to (stopi v kuhinjo, kjer je tapison), da nimaš toliko ploščic. Pa pred banjo imam tud nek tepih, tako da malo ublaži. Ni pa nevarnosti, da bi se tepih spodmaknil, ker ni tak, da bi drsel. Je pa blizu tudi tisti stroj in pol je glih tako, da pride in se tudi delno drži stroja tepih.«	B Zavedanje nevarnosti padca v kopalnici B Previdnost v kopalnici B Zaščita pred padci v kopalnici
B »Navado, da bi spremenila ... Edin to, da bolj pazim, drugo pa ne.«	B Ni sprememb navad B Večja pazljivost
B »Da ne bi več stopala na stol, nimam druge varjante, ker perilo moram obesiti.«	B Nekaterim nevarnostim padca se ni mogoče izogniti
B »Če bi lahko kej spremenila, bi, ampak ni varjante: prvič ni moje, pa ne gre, drugič pa tud finančno ne gre. Sej bi mogoče mogla. Bom pol, ko bom stara, pa bom bolj bogata. Bom kej tazga bolj kupila, da bo tako, kot smo se naučili.«	B Ni možnosti sprememb zaradi lastništva B Ni možnosti sprememb zaradi pomanjkanja finančnih sredstev B Želja po odpravi nevarnosti pred padci
B »Sem pozorna, da prižigam luč tako, kot smo se učil, sam tole pa še zmeraj, ko grem na vece ponoči ne prižgem luč.«	B Večja pozornost glede prižiganja luči B Določene navade se niso spremenile
B »Vaje delam, kolikor imam časa. Vsak dan ne po navadi.«	B Delanje vaj glede na čas, ki je na voljo B Občasno opravljanje vaj
B »Včasih vsake štirinajst dni delam v sredo. Tako da tiste	B Opuščanje telovadbe zaradi

dneve, ko so frej. Kadar delam, pa vaj ne delam. Ker dopoldne sem pri kolegici. Ponoči pridem domov, po osmi uri se mi pa skoraj ne da.«	prezaposlenosti in utrujenosti
B »Le imam že dosti razmigavanja do tam. Tako da tiste dneve, ko sem frej, tiste dneve telovadim.«	B Opuščanje vaj zaradi drugega razmigavanja
B »Ampak vseeno jih delam, pa pogostejše sama kot pa skupno, ker jih pa vseeno delam več kot enkrat na teden.«	B Pogostejše posamezno izvajanje vaj kot skupinsko B Izvajanje vaj nekajkrat na teden
B »Pa saj jaz tudi nisem tako telovadila do zdaj.«	B Nova dejavnost – telovadba
B »To da zdaj telovadim, je zame ena čist nova navada.«	B Nova navada – telovadba
B »Včasih sem dosti več skakala, zdaj pa ne. Zdaj se tudi upam ne. Da bi tekla? Ne, ne. Zaradi tega, ker se bojim, da bi padla, pa da bi se kosti polomile.«	B Opustitev dejavnosti zaradi strahu B Izogibanje teku zaradi strahu pred padcem
B »Tako, da samo noge čuvam, drugo pa ne.«	B Večja pozornost na določene dele telesa
C »Meni se zdi ... Jaz sem rada hodila. Ja, ja. Saj sem jaz vedela, da ne bo kaj dosti boljše. Saj meni so v bolnici povedali, da me ne bojo mogli pozdraviti.«	C Izražanje zadovoljstva nad skupino C Zavedanje lastne situacije C Poznavanje zmožnosti
C »Zmeraj se spomnim, ja tlele moram pa paziti. To se pa zmeraj spomnim, ker glih tlele sem padla.«	C Večja previdnost zaradi lastnega padca
C »Ampak zdaj pa res pazim. Sem jo tudi že obesila, ampak sem jo staknila pa če težko hodim, tja grem (pokaže na mizo ob vzglavju postelje), tja notri zataknem, da je varna, da se ne spotaknem.«	C Večja previdnost zaradi možnosti padca C Oblikovane tehnike zmanjševanja nevarnosti padcev
C »Ja, saj to se pa, to pa je luč prižigam.«	C Prižiganje luči
C »Ne, ne, ne; zato, ker ne morem. Fizično ne morem. Boli me, boli. Sklanjat se ne morem. Hrbtenico imam tudi čisto uničeno.«	C Ni sprememb zaradi telesnih ovir, ni sprememb zaradi bolečin
C »Ja, ja, tisto preprogo so mi pa vrgli stran. Pa še nova je bila.«	C Odstranitev preproge
C »O, kje. Jaz nič ne opozarjam, da naj pobrišejo. To smo vse sami. To smo sami mogli, če si se sam kopal. Zdaj, ko pa one ... Ja, ne vem, če one.«	C Ni opozarjanja drugih C Lastna previdnost C Nepoznavanje previdnosti drugih
C »Ja, to se pa točno, to sem pa spremenila navado ... Jaz ne odgovarjam nobenemu.«	C Sprememba navade C Prijaznost do drugih
C »Jaz primem za kljuko od vrat, pa roko dam, tam pa lučko prižgem, potem grem pa notri. To sem se pa navadila. Ja nekaj sem se tudi takšne malenkosti.«	C Upoštevanje navodil o možnostih preprečevanja padcev C Nova navada
C »Ja, pa pazim, to že, ampak veste, saj takrat pa nisem mogla	C Večja pazljivost



nič pazit, ker nisem nič vedela.«	C Novo zavedanje nevarnosti
C »Ja, dolgo sem jaz hodila v trgovino. Ja, sama zdaj ne morem iti. Je tudi predaleč in ne morem. Pa sem katero takole poznala ali pa so me že poznali. So rekle ... Pa so me počakale.«	C Opuščanje dejavnosti zaradi bolezni C Sprejemanje pomoči
C »Saj sem že zadnjič povedala, da delam, ampak, danes nisem. Upam, da jih še bom. Lahko jih pa skupaj narediva.«	C Delanje vaj C Pripravljenost za izvajanje vaj
C »Ne, vsako jutro ne delam vaj. Kakšenkrat imam slabo noč pa sem še bolj slaba, takale, pa boli me, ne vsako noč ... Ampak bolj pa ja kot ne. Tako čisto po pravici povem. Drugače bi vse pozabila. Hočem, pravim, da ne bom si kaj sama kriva. Moram vse, kolikor gre tako na silo.«	C Pogosto izvajanje vaj C Izvajanje vaj je odvisno od počutja C Trud za izvajanje vaj C Težnja k pogosti vadbi
C »Ja, naporno je, ampak kar rada naredim. Če bi lahko, bi vsak dan.«	C Napor ob izvajanju vaj C Težnja k pogosti vadbi
Č »In sem jaz zelo previden človek (smeh). Se mi zdi, vsaj meni osebno, no.«	Č Večja previdnost že po značaju
Č »Kakšne bistvene razlike ni.«	Č Ni večjih sprememb
Č »Za enkrat nimamo še nič drugače. V stanovanju ne vem. Preproge imamo, imamo tudi pragove. Zaenkrat torej nismo imeli problemov.«	Č Ni sprememb Č Zavedanje nevarnosti za padce Č Ni sprememb, ker ni težav
Č »Drugače je to stanovanje ob uličnih svetilkah na vsaki strani hiše, tako da imamo tudi ponoči notri svetlo, zelo svetlo, da tudi slučajno ni potrebno luči prižigati ponoči. Tudi jaz je ne prižigam, čeprav se bojim te pol teme, ne, ampak mi ni potrebno.«	Č Ni potrebe po večji previdnosti Č Ni strahu
Č »Saj sem povedala že tam na tečaju, a mi imamo pa zunanje stopnice, ki vodijo v prvo nadstropje. Mene je zmeraj strah, da bo kdo od drugih tam padel. Sicer ne drsijo, razen kadar je sneg, pa veter, sneg notri, pa drsi, sploh če se na čevlje prime sneg, je sploh drseče in potem sem jaz že kar obsedena s tem (smeh). Že na deleč govorim: Pazi, pa drži se ograje in to. Moram reči, da to me pa kar vsi nekaj gledajo, kaj zdaj se tako bojim, da bo kdo padel. Jaz sem bila na tečaju, ne, in vem, kaj vse je nevarno.«	Č Strah, da bo padel kdo drug. Č Nevarnost padca zaradi drsečih stopnic Č Pretirana pozornost zaradi možnosti padca Č Opozarjanje drugih pred možnostjo padca Č Učenje o nevarnostih padca Č Uporaba znanja
Č »Mislim, da ne, mislim, da nisem prej opozarjala. Pri sebi že veš. Drugim pa, kaj jaz vem, bolj težko komandiraš. Edino zdaj se mi zdi, da je pa prav, da rečeš.«	Č Pojav opozarjanja Č Sprememba razmišljanja
Č »Drugače pa spremenil nismo nič v stanovanju.«	Č Ni spremembe v stanovanju
Č »Mislim, če bomo preurejali stanovanje, ko bomo starejši,	Č Želja po upoštevanju naučenega

bomo vsekakor temu prilagodili. Da ni potrebno tako v višino ali pa se toliko pripogibati dol. Ko si starejši, je to tudi velik problem. Pa recimo, da si namesto banje daš samo tuš. To pa vem. Če bomo preurejali, bomo upoštevali ta navodila.«	<p>Č Zavedanje nevarnosti v starosti</p> <p>Č Zavedanje možnosti sprememb</p> <p>Č Sklep o upoštevanju naučenega</p>
Č »Nasploh mislim, da sem še malo bolj previdna, kot sem bila. Ne da bi bila bolj sigurna. Kvečjemu še malo bolj se zavedaš lahko padca, ki se lahko zgodi.«	<p>Č Večja previdnost</p> <p>Č Večje zavedanje nevarnosti</p>
Č »Ja, jaz to delam vsak večer. No, če je kaj izrednega, ne, drugače pa jaz zvečer televizijo gledam, pa te vaje delam, pa še kakšno drugo telovadbo.«	<p>Č Zelo pogosta vadba</p> <p>Č Rutinsko izvajanje vaj</p>
Č »Ne, ne ni velike spremembe. Ne, moram reči, da se včasih kar čudim, kako takšne enostavne vaje pripomorejo k temu, da se preprečijo padci, ampak očitno je, no.«	<p>Č Ni velikih sprememb</p> <p>Č Čudenje ob učinkovitosti majhnih sprememb</p>
Č »Pa bi rekla, da res, da mogoče vpliva. Ja, ja. Saj pravim. Jaz imam vrtoglavico in sem včasih ... Vsekakor, pa kaj jaz vem, mogoče se pa vseeno v določenih stvareh bolj sigurno počutim. Ne zato, da bi bila morda manj previdna, ali pa bolj korajžna ali pa tako, ampak tiso vrtoglavico, pa misel, da se boš vseeno le na eni nogi obdržal.«	<p>Č Opažanje vpliva tečaja na spremembe</p> <p>Č Večja gotovost</p> <p>Č Večja stabilnost</p>
D »Jaz sem samo rekla, da je dobro ... Mislim vse to, pogovor, razlage in to. To je bilo zelo v redu. In takrat človek že malo bolje razmišlja, recimo, bom rekla. Prej sem šla po cesti. Dobro, videla sem luknjo, pa niti nisem pomislila, na primer, da je zelo potrebno biti pozoren. Zdaj, ko smo se o tem pogovarjali, pa že malo bolj vidiš. Tako, da si malo pozoren in ti je to ostalo v spominu, kaj smo mi govorili, debatirali. No, to je bilo zelo v redu. Zelo v redu, ja.«	<p>D Izražanje zadovoljstva</p> <p>D Zadovoljstvo nad razlaganjem in pogovorom</p> <p>D Spodbujanje razmišljanja</p> <p>D Nova pozornost</p> <p>D Več opažanja nevarnosti padcev</p> <p>D Več pozornosti</p> <p>D Spominjanje pogovorov</p> <p>D Izražanje zadovoljstva nad tečajem</p>
D »Malo smo bili pozorni, kako tepih stoji, če res ni spodvit, da bi bila možnost, da se spotakneš pa padeš. Potem banja v kopalnici. Jaz imam rada banjo. Eni imajo samo tuš. Jaz imam rada banjo, čeprav se potem tuširaš. Ni me še strah, da bi morala čez skočiti, stopiti, pa da bi potem padla. Ampak bolj pozoren si pa res. To je pa res. To je pa točno. Kaj drugega, kaj drugega, mislim, moram reči, da nisem spreminjala.«	<p>D Večja pozornost do stvari, ki lahko povzročijo padec.</p> <p>D Navezanost na stvari, ki lahko povzročijo padec.</p> <p>D Ni strahu pred padcem</p> <p>D Večja pozornost na nevarnosti padca</p> <p>D Ni večjih sprememb</p>
D »Navade pa ja. Te sem pa spremenila.«	D Sprememba navad
D »No, prej nisem nikoli, na primer, nikoli nisem pomislila, da moraš res obvezno stopiti v osvetljen prostor. Ker je zelo ena	<p>D Nova spoznanja o možnostih padca</p> <p>D Izražanje zadovoljstva nad poznavanjem</p>

<p>dobra stvar, da človek to res misli. Ker slučajno ti si šel iz prostora ven, nekdo je bil pa za teboj in je tam pustil stol, recimo. In ko si šel ti nazaj pa v temo, nisi pomislil, da bi bil stol in si se spotaknil. Mislim, to je taka stvar.«</p>	<p>možnosti preprečevanja padcev D Zavedanje možnosti padca</p>
<p>D »Ali pa recimo, ko pridemo na hodnik, imamo tam tepih pa omarico in jaz imam navado čevlje dol pa v omarico. Mož jih je pa znal na hodniku pustiti. Recimo in sedaj če je tema, se spotakneš lahko, recimo. Te je ena takšna. In od sedaj naprej, kar sva hodila na tečaj, pri nas ni več čevljev na hodniku. Sedaj to se ... So takšne stvari, ki ti ostanejo.«</p>	<p>D Zavedanje možnosti padca zaradi neurejenega stanovanja D Sprememba, ki preprečuje padeč. D Sprememba zaradi obiskovanja tečaja D Odkrivanje nevarnosti padca D Učenje o nevarnostih padca</p>
<p>D »Recimo to, da stopiš na stol, si bolj previden. To sem bila tudi že prej. Nimam pa rada tiste lestve, da bi plezala gor.«</p>	<p>D Večja previdnost D Previdnost že od prej D Stalno izogibanje predmetom, ki povzročajo padeč</p>
<p>D »... Recimo balkon tule zaprto, pa je potrebno umivat, ne bom na stol stopila, raje takšno dolgo palico in s tisto. Tako, da to si potem mora človek sam narediti, pa vidi kaj je pametno in da se tem primerno, da ne pride do nesreče.«</p>	<p>D Stara navada preprečuje padeč D Vsak sam lahko vidi, kako se izogne nevarnosti za padeč D Vsak mora biti pozoren na nevarnost padcev</p>
<p>D »Mislim, da toliko si že pozoren in toliko si že v tem, da skoraj ne vidim, kaj bi še morala.«</p>	<p>D Stalna pozornost D Ni razlogov za spremembo</p>
<p>D »In ko si prišel že v stanovanje, ko je bilo že komplet, ne moreš sedaj ti omarico nižati, ker bi bilo boljše. Ampak ker je tako, je tako. Imaš eno omarico in imaš drugo in veš, da če hočeš priti do nje, le si malo nižje postave, moraš stopiti na stol.«</p>	<p>D Ni možnosti za spremembe, čeprav bi bile dobrodošle D V določenih primerih se ni mogoče izogniti nevarnosti padca</p>
<p>D »Nisem nikoli o tem razmišljala, da bi pa morala še kaj spremeniti.«</p>	<p>D Ni želje po spremembi</p>
<p>D »Ja, ja obvezno delam vaje. Bom takole rekla: midva z možem sva tudi tako, na kolo, voziva, potem plavava, potem doma imam jaz sobno kolo, kadar je tako grdo vreme, pa če je mrzlo, pa orbitrek, tako da s tem se dosti ukvarjava.«</p>	<p>D Redno izvajanje vaj D Pogosta in obsežna telovadba</p>
<p>D »Moram pa reči, da to telovadbo, prav takšnih vaj, ko smo na tečaju delali, do sedaj nismo delali. Med tem ko tako, ki smo je že od nekdaj delali, roke gor, za vrat, za hrbtenico pa tisto, ko imamo med vrati, za raztegnit, to že od nekdaj delamo, samo moram reč, da včasih nisem bila tako pridna, kar se telovadbe tiče.«</p>	<p>D Nov način telesne vadbe D Dopolnitev starega načina telesne vadbe D Tečaj je povečal pogostost telesne vadbe</p>

<p>D »Hoja je vsak dan eno uro, to je obvezno, in to kar hitra hoja do gradu pa nazaj. Ali pa okrog ob Ljubljani pa nazaj. Ura pa pol, ura do uro pa pol obvezno vsak dan. To je obvezno in moram reči, da od prvega decembra, kar sva midva to začela s tem tečajem, obvezno vsako jutro je telovadba. Obvezno.«</p>	<p>D Skrb za redno gibanje D Obvezno gibanje D Tečaj je prinesel redno jutranjo telesno vadbo</p>
<p>D »Pa vstanemo ali ob sedmih ali ob pol osmih, kakor koli, pa tudi če še v pižami, telovadba je obvezna.«</p>	<p>D Redna vadba ne glede na okoliščine</p>
<p>D »Smo rekli, to bomo držali telovadbo in sva zadovoljna, ja.«</p>	<p>D Držanje dogovora D Izražanje zadovoljstva nad izvajanjem vaj</p>
<p>D »Te vaje obvezno, samo jih še dosti drugih, tako da pol urice telovadba je obvezna. Pol ure je obvezna.«</p>	<p>D Obvezna redna vadba D Kombiniranje vaj</p>
<p>D »Ampak se mi zdi, da mi manjka, ker sem se navadila. In se mi zdi, tudi če se mi nekam mudi, pa pravim, ja teh pol ure mi ne bo nič zaradi tega slabše. In vseeno je obvezno. Telovadba je obvezna pol ure vsak dan in ura hoje vsa dan. To je pa stalno sedaj obvezno, ker se dobro počutiš. Ker vidiš, da je tebi dobro in si potem bolje se počutiš. Je pa to ta tečaj na me dal. Jaz sem bila zelo zelo zadovoljna.«</p>	<p>D Nova navada D Izvajanje vaj ne glede na pomanjkanje časa D Redna vadba zaradi boljšega počutja D Tečaj je prinesel nove navade, ki dajejo boljše počutje</p>
<p>D »Zelo zelo, na en takšen, bom rekla razmišljajoč, nekaj novega smo izvedeli sigurno, pa smo si izmenjali svoja mnenja. Pa tako, pa si misliš, recimo, ko smo se pogovarjali, en gospod pri sedemdesetih letih je prišel do spoznanja, da ko hodi, mora noge malo dvignit, da se ne spotakne. Mislim, to je malenkost, ko bi se človek zasmel, ampak so res takšne stvari. Potem pa razmišljaš, kaj ljudje razmišljajo.«</p>	<p>D Učenje novega D Izmenjava mnenj D Nova spoznanja o možnostih padca D Razmišljanje o nevarnostih padca D Razmišljanje o izkušnjah drugih ob padcu</p>
<p>D »Dobro, takrat, ko smo nekaj pisali, kakšne imaš predloge ali karkoli, mislim, edino bi lahko malo podaljšali še telovadbo. Meni je bilo premalo. Jaz sem videla, da je njim bilo to težko. Ne mislim v tem smislu, da bi kritizirala, samo sem videla kakšne starejše gospe, ko smo desetkrat nekaj naredili, nogo gor pa dol pa tako naprej. Jaz bi pa to raje še majčkeno več. Saj tam notri imamo v tisti knjižici, aja, saj smo dali tiste knjižice, nekaj vaj, ampak jaz bi še kar kaj dodala, da bi jih še kar kaj dodala kakšne takšne vaje. Tako da moram pohvalit, da sem bila zadovoljna. Prav res.«</p>	<p>D Želja po dopolnitvi vadbe v okviru tečaja D Opazovanje udeležencev tečaja D Izražanje želje po dodatnih vajah D Izražanje zadovoljstva nad tečajem</p>
<p>E »Moram reči, da sem še imela te vaje, tako nekako, da sem ... da bolj težim k temu, da včasih malo pretiravam s kakšnimi vajami.«</p>	<p>E Delanje vaj za krepitev ravnotežja E Težnja k učinkoviti vadbi E Pretirana vadba</p>

E »No, izučilo me je, izučilo me je, da so ozka grla. Ozko grlo je, še prej preden pridete do lifta, je tam avtomat za kavo.«	E Izogibanje nevarnostim zaradi izkušnje padca
E »Ne, imela sem občutek, da je tole bolj namenjeno za stare ljudi, ki so v svojem stanovanju. Tukaj je že veliko poskrbljeno za take stvari. Glejte, nimamo preprog. Doma so preproge.«	E Izražanje neprimernost tečaja za stanovalce doma E Opažanje razlik za nevarnosti padcev v različnih okoljih
E »Doma sem imela predposteljnice. Nekako skušam se vedno temu prilagoditi.«	E Zmanjšanje nevarnosti za padce zaradi spremembe bivalnega okolja E Potreba po prilagajanju
E »Recimo, ta ima tule plac, ampak v omari je pa čisto na tleh recimo ena polica notri prostor, zelo globoko, zelo globoko pa je kaj že tam zadaj in za tako jaz moram pokleknit, pa potem tisto potem ven vleči in tega se nekako izogibam.«	E Izogibanje nevarnostim padcev
E »Ne, ne nisem prilagajala stanovanja. Samo se to bom rekla, da smo se pogovarjali. Tule recimo vhod v ložo je, meni se zdi, da je potrebno čez stopiti, a vidite, tole je ravno fino za spotakniti se. In vem, da smo se o takem učili, ampak sem rekla, to se moram jaz prilagoditi. To je nemogoče.«	E Ni sprememb v stanovanju E Pogovor o nevarnostih padca E Opažanje nevarnosti padca E Izražanje potrebe po prilagajanju, ki lahko prepreči padeč. E Uporaba naučenega
E »To luč prižigati mi je pa še doma, še nisem bila v domu, mi je moja zdravnica ob eni, morda tudi večkrat, ne vem.«	E Že naučene tehnike preprečevanja padcev
E »Ja, to pa zelo. To pa zelo. Ja grem čez, če je mokro, samo bom rekla, kako stopiš. In v kopalnici je to.«	E Velika previdnost v kopalnici
E »Na pručko stopim, pa takole gor lahko nekaj dam. Ravno včeraj, včeraj sem temu sinu, ki mi ni sobotne pošte prinesel, mi je šele v včeraj prišel po ključ (smeh), temu sem rekla: Tule gor imaš. Vrgla sem še notri.«	E Uporaba pripomočkov, ki so lahko nevarni za padec E Izogibanje dejavnostim, ki bi lahko povzročile padec
E »Torej te vaje so se mi zdele, za moje želje, kar malo premalo.«	E Izražanje želje po zahtevnejši vadbi
E »Jaz pravim, že ko sem tisti dnevnik vaje, jaz sem kar odključala, saj sem tiste vaje, ki jih delamo tukaj, sem redno hodila in nisem prav posebej še tiste delala. Ene so čisto iste, ene so pa še bolj zahtevne bile kot te, ki smo jih pri nas delali v domu.«	E Ni želje po uvajanju novih aktivnosti E Izpuščanje redne vadbe E Opuščanje vadbe zaradi podobnosti različnih vaj E Opuščanje vadbe zaradi ne videnja koristi vaj
E »Meni se zdi, da ni nobene takšne da jih tam ne bi delali. Pa tam je še nekaj zraven.«	E Podvajanje vaj E Nezahtevna vadba
E »To sem rekla, tegale reksa (stola) ne bom opustila, pa	E Nepripravljenost na spremembe zaradi

stranišče tudi kar naj bo nizko. (smeh) Ampak sedaj edino tisto opuščam.«	navezanosti na stvari E Opuščanje stvari, na katere smo navezani
---	---

Kakšna je socialna mreža posameznika? Koliko se je pri njem spremenila zaradi obiskovanja Tečaja za preprečevanje padcev v starosti?

**Tabela 3: Kodiranje izjav, ki se nanašajo na socialne mreže**

Izjava	Koda
A »Pravzaprav nimam nobenega izrecnega prijatelja. Z vsemi se pa pogovarjam, če se zunaj dobimo. Hodim pa ne kamorkoli. Nikogar ne grem obiskat.«	A Malo prijateljev A Odprtost za pogovor A Ne hodi na obiske
A »Z družino imam stik. Z njimi se videvam tedensko, približno. Oni pridejo sem, ker jaz ne morem zaradi noge. Potem pa je lažje, če oni pridejo. Ravno prej je bila hčerka tu, pa je vprašala, če bi šli ven. Sva se potem zmenili, da bova šli drugič in obljubila sem ji, da jo pokličem, pa povem, kako je bilo.«	A Stik z družino A Tedenski obiski družine A Sprejemanje obiskov družine A Aktivno druženje z družino A Dogovarjanje z družino A Komunikacijska povezanost znotraj družine
A »Telefona niti ne uporabljam. Nimamo take navade. Tudi kartic ne pošiljam. Nimam nobenega sorodnika, ki bi mu pisala. Edino moža imam, to pa zdaj hčerka vse uredi.«	A Ne uporablja telefona A Prekinjeno pisno ohranjanje stikov A Prepuščanje dejavnosti mlajšim generacijam A Manjšanje socialne mreže
A »Stike s sosedo imava čisto v redu. Se mi zdi, da je v redu. Meni je v redu. Ona pa tudi nič še ni rekla, da jaz nisem v redu. Obiskujeva se ne med seboj.«	A Zadovoljiva medsosedska socialna mreža A Brez medsosedskih obiskov
A »Jaz se bolj zase držim. Od majhnega sem bolj samotar. Nikoli nisem imela veliko družbe. Tudi ko sem bila mlajša, nisem imela veliko prijateljev. Sem takšen človek, volk samotar.«	A Nedružabnost A Zaprt karakter A Nikoli veliko družbe
A »S člani skupine se vidimo pri večerji, pri vseh obrokih pa kakšno rečemo. Prej je bilo pravzaprav tudi enako, vendar je sedaj mogoče malo več pogovora, ni pa kakšne bistvene večje razlike.«	A Druženje s člani skupine ob obrokih A Pogovor s člani skupine ob obrokih A Majhna sprememba glede druženja s člani skupine A Nekoliko več komunikacije med člani skupine
A »Se pa člani skupine ne obiskujemo med seboj, v stiku smo le toliko, kot se vidimo na hodnikih ali v jedilnici. Jaz še pri nikomer nisem bila v sobi. Nimam navade, da bi obiskovala kogarkoli. V sobi me obiščeta le	A Stik s člani skupine na hodniku ali v jedilnici A Odsotnost načrtnih obiskov članov skupine A Odsotnost navade obiskov A Obiski voditeljev skupine

voditeljici, ki prideta povedat, da bo srečanje, ali pa iz kakšnega drugega razloga.«	
A »Zaradi skupine same nisem obudila nobenega stika ali ga klicala.«	A Ni obujenih stikov
A »Sem pa družini, ki me obiskuje, povedala za tečaj, ker sem jim rekla, naj me ob sredah popoldne ne obiskujejo, ker grem na tečaj in me ne bo v sobi.«	A Obveščanje družine o tečaju A Napoved odsotnosti
A »Na tečaju mi ni problem delati vaj, ker delamo vsi isto, pa nihče nič ne komentira.«	A Občutek domačnosti v skupini A Občutek varnosti v skupini
A »Večkrat obišče vnukinja z možem in hčerjo.«	A Pogosti obiski sorodnikov
A »Na njih predvsem, na pravnukinjo zelo ponosna.«	A Veselje nad sorodniki
B »Z dvema prijateljicama smo bolj tako. Vsak dan se vidimo. Eni pomagam delati tudi še vedno. S tisto se vidiva vsaj dvakrat na teden. Še z eno kolegico pa vsak dan. Dopoldne sigurno, lahko pa tudi popoldne. Imamo redne stike. Kličemo se pa ne. Edino pokličejo, če pridem ali ne, zamujaš, pa to. Drugače pa ne. Toliko, da se zmeniva, če je kakšna sprememba zaradi moža, če ne moreš takrat ali pa če kam gre ali pa kej takega.«	B Tesen stik z dvema prijateljicama B Pomoč med prijatelji B Tedensko srečevanje s prijatelji B Dnevno srečevanje s prijatelji B Redni stiki s prijatelji B Odsotnost stikov s prijatelji po telefonu B Obveščanje prijateljev po telefonu B Obveščanje prijateljev o spremembah
B »Z brati in sestrami imam bolj malo stikov.«	B Majhni stiki s primarno družino
B »Mož mi je umrl, z njegovima dvema hčera pa nimam kontakta, že odkar je mož umrl.«	B Smrt moža B Prekinitev stikov s pastorkama po moževi smrti
B »Tako, no. Se vidimo. Obiskujem ne nobene sosede. Pozdravljamo pa se. Če se vidimo, govorimo, ampak da bi šla h komu domov na kavo ali pa tako, to pa ne. To pa nimamo navade.«	B Odsotnost medsosedskih obiskov B Pozdravljanje med sosedi B Klepet med sosedi ob naključnem srečanju B Odsotnost navade obiskovanja sosedov
B »Z voditeljico tečaja, se več vidim zdaj.«	B Okrepitev stikov z vodjo skupine
B »Z drugimi člani skupine se ne videvam. Od prej jih nisem poznala. To so bolj starejše gospe. Ena je že v domu upokojencev.«	B Odsotnost druženja med člani skupine zunaj tečaja B Spoznavanje novih ljudi prek vključevanja v skupino B Starostne razlike omejujejo željo po druženju
B »Kot skupina smo se na srečanjih v redu razumeli. Res, bi rekla, da je bila dobra skupina.«	B Dobro razumevanje znotraj skupine B Občutek pripadnosti skupini B Zadovoljstvo nad skupino
B »Kontakte od drugih članov skupine pa nimam. Čeprav bi bilo mogoče včasih dobro, da bi jih imela. Ampak saj voditeljica potem naprej pove, če je treba.«	B Pomanjkanje stikov med člani skupine B Želja po stikih med člani skupine B Zanašanje na vodjo skupine

B »Stika s starimi prijatelji zaradi tečaja samega nisem obujala. Enkrat sem srečala eno sošolko, pa ji povedala za tečaj in je rekla, da ji je žal, da je zamudila, samo ona je takrat imela eno obletnico ene maše, tako da sva samo pet minut govorili.«	B Odsotnost obujanja starih prijateljstev B Informiranje znancev o tečaju B Zanimanje za tečaj
B »Ne, jaz nimam nobene take, ki bi jo to zanimal. Vse so poročene, pa majo otroke pa so babice in so polno zaposlene ali so pa daleč od tule, od župnije.«	B Ni zanimanja za tečaj B Bogate družinske socialne vezi ovirajo vključitev v skupino B Oddaljenost ovira vključitev v skupino
B »Po moje bi še kakšen bil, če bi se še malo razvedelo okrog.«	B Želja po širitvi zavedanja o problematiki padcev B Potreba po informiranosti o skupini
B »Z drugimi, razen tistimi na tečaju, pa nisem nikoli v skupini delala vaje.«	B Redkost skupinskega dela
B »Svojim kolegicam vaj nisem nikoli pokazala.«	B Ni želje po širitvi znanja znotraj znanih socialnih mrež
B »Drugače pa ne poznam veliko ljudi, ki so padli.«	B Ni izkušnje s padci znotraj socialne mreže
C »Prej sem dosti pisala, pa veliko pošte dobivala, sem se poznala, ampak zdaj pa nič ne pišem, ko ne morem. Da bi se s to pošto ukvarjala, pa to pa ne morem.«	C Opustitev stikov prek pošte
C »Ja, zdaj zadnja leta pa res nisem pisala. Nimam čist nobenega, sem čisto sama na svetu ratala.«	C Opustitev pisanja C Izraz osamljenosti C Izraz zapuščenosti
C »Ja, pa iz družine so vsi pomrli.«	C Izgubljanje družine zaradi smrti
C »Ja, sem prej poklicala. Zdaj pa zmeraj manj. S tem mobitelom ne znam dobro opravljat. Mi pravijo, da je to tako, ker ne vidim, pa nekaj pritisnem, potem se pa vse zbrkla. Potem ga pa rajši ne uporabljam.«	C Opuščanje telefonskih pogovorov zaradi nepoznavanja uporabe nove tehnologije C Sprijaznjenje z nezmožnostjo uporabe telefona
C »Ja, jaz sem pravzaprav bolj rada sama. Prej sem bila zelo takale, sej sem bila skozi v družbi, ker sem se že mlada odselila.«	C Izražanje želje po samoti C Sprememba želje po druženju C Manj želje po druženju
C »Tale gospa, ki je zdele odšla, potem je pa še ena gori na vrhu.«	C Dva stika iz okolice
C »Ona pride enkrat na teden, dvakrat, če je kaj takega, da je za pogovorit. Včasih mi tudi kaj prinese, če jo prosim.«	C Tedensko obiskovanje C Izpolnjevanje želja C Pomoč med prijatelji
C »Z ono drugo sva pa isti dan obe prišle v dom. Ja, takrat sva se midve preselile in mene še zmeraj sedež čaka. Druga da je šla. To so mi povedale. Je prišla	C Poznavanje na podlagi enakih izkušenj C Sprejetost s strani stanovalcev doma C Skrb s strani zaposlenih doma



socialna delavka, pa je rekla, da ne more, da sem jaz zdaj bolna, ampak da bom še prišla in da je to moj sedež.«	
C »Ona pride dol. Včasih je vsak dan hodila.«	C Sprejemanje obiskov C Zmanjševanje obiskov
C »Ona pride, imamo revizijo, če imam kje kaj za jest, da nisem jedla. Jaz še vem, zakaj ona pride.«	C Kontrola s strani prijateljice C Zaupanje prijateljici
C »Vsake toliko časa me pride pogledat, kako sem kaj.«	C Skrb in zanimanje za prijatelje
C »Ja, zdaj nimam nič stika z družino, ko nimam nobenega.«	C Izguba stika z družino zaradi smrti
C »Nečake pa imam. Nič se niso kaj brigali, pa kaj tako.«	C Odsotnost povezanosti z nečaki
C »Ena je učiteljica. Ta je najbolj. En nečak ima to hčerko. Včasih je katero nedeljo prišla, če ni šla domov.«	C Občasni obiski sorodnikov
C »Tako, da ni narobe nič, ampak se tako ne zanima za mene, sem že prestara.«	C Izguba stikov zaradi starosti
C »Ja, sem pa ke. Jaz čim manj. Nisem jako za telefonirati.«	C Izogibanje uporabi komuniciranja po telefonu
C »Ja, sej govorim s sosedo. Če ne drugače, pa jaz zvečer, ko preden grem, rečem lahko noč, vrata potrkam, pa rečem njej sosedi lahko noč. Na vratih se malo pogovarjamo. Drugače ji pa zmeraj tudi kaj nesem.«	C Stik s sosedo C Obiskovanje sosede C Skrb za sosedo
C »Sem rekla, ja, s to, ki je bila prej tu, smo dosti hodile okrog. Pa ona je hodila z menoj na očesni oddelek. Pa potem smo šle nazaj grede včasih še malo na sladoled.«	C Skupne aktivnosti s prijatelji C Druženje ob sprehodih C Druženje ob skupnih dejavnostih
C »A ja, potlej eno gospo imam, ta je pa že stara, no sej sem jaz tudi.«	C Prijateljstvo znotraj iste generacije
C »Jaz vas poznam iz cerkve, sem rekla, vas vidim. No, saj jaz menda tudi vas. No, je rekla, če kaj rabite. Jaz vsaki grem pomagati. Mislim, jaz sem stara, ne morem več tudi delati, ne da bi tako kaj, ne vem, tule pomagala čistiti ali pa, kaj je rekla, moram pa malo pomagati, če kdo kaj rabi, mu pa prinesem, je rekla zelo rada. Je rekla, to imam svoj dolžnost. Ja, sem rekla to bi bilo pa lepo, če bi mi kaj prinesli. Sem rekla zato, ker moji ne morejo zmeraj tlele biti, stat pri meni.«	C Poznavanje na podlagi enakih dejavnosti C Pomoč med prijatelji C Potreba po nudenju pomoči C Zavedanje lastnih sposobnosti C Sprejemanje pomoči C Želja ne obremenjevati sorodnikov C Zavedanje obremenjenosti sorodnikov
C »Ja, saj danes je bila tu. In je prinesla.«	C Obiski prinašajo stvari.
C »Ja, ja večkrat. Pa še prinese sem.«	C Pogosti obiski, ki prinašajo stvari.
C »Je bil hud padeč in je od tistega umrla. S tisto smo si	C Izguba prijatelja zaradi posledice padca

bile zelo dobre.«	
C »Pol je umrla. Je bila tukaj s hčerko.«	C Izguba stikov zaradi smrti.
C »Z njeno mamo smo se velik bolj zastopile.«	C Boljši odnosi znotraj istih generacij
C »On (mož) je potem tudi kmalu umrl.«	C Izguba prijateljev zaradi smrti
C »Potem je pa tako nesrečno umrla. Tisti padec se ni zgodil daleč od hiše.«	C Izguba prijateljev zaradi posledice padcev
C »O, pa s sosedo, ki so se stran odselili, sem jo pa tudi zelo rada imela.«	C Izguba prijateljev zaradi odselitve
C »Ja, je prišla. Zdaj pa ne. Zdaj ima pa otrok, kolikor češ, enkrat je bila tukaj z njeno hčerko pa vnukinjo ...«	C Izguba stikov zaradi prezaposlenosti C Srečanje vseh generacij
C »Zdaj bolj poredko pridejo.«	C Manjšanje števila obiskov
C »Ja, to sva si pa potelefonirale navadno, da si voščimo praznike.«	C Ohranjanje navade voščiti ob praznikih C Komunikacija po telefonu
C »Ja, to so mi pa pisali od tehle iz Grosuplja.«	C Povezanost prek pisem
C »Ah, to so pa tudi razseljeni. Vnuk, brat od tega, ki k meni pride, saj sem vam pravila, da je tri otroke pustu, ne, so pa v Višnji Gori.«	C Velika krajevna razpršenost družine
C »Eden je bil takrat še čisto majhen, sem tam na postelji ležala, pa so me prišli obiskat, ker sem morala ležati po tistem padcu, pa je tam pri mizi stal, pa glih do tlele je bradico imel.«	C Spominjanje obiskov C Veselje nad obiski otrok
C »Jaz sem eno gospo iz skupine zadnjič pozdravila, ker je šla mimo mene: 'Dober dan gospa', pa se ni nič zmenila.«	C Pozdravljanje znanih C Odsotnost odzdravljanja C Neprepoznavanje članov skupine
C »Drugače jih iz skupine pa ne vidim. One so iz četrtega nadstropja. S tisto sem se največ videla, ko je tukaj na koncu... Ivica. Ampak je še zmeraj tako bolj, da se ne da pogovarjati. Težko govori.«	C Odsotnost stikov med člani skupine C Pogostejši stiki z določenimi člani skupine C Težave v komunikaciji
C »Z Dušanom se pa videvamo, se pa pozdravimo, pa da bo sneg ali da ne bo, ali ga je dosti ali pa teke reči.«	C Ohranjanje stikov s članom skupine C Pogovor o vsakodnevnih rečeh s člani skupine C Ni globlje povezanosti med člani skupine.
C »Prvič ko sem bila, sem bila tako slaba, da nisem nikakor mogla tole tehle korakov ne. Sem pa drug dan Dušana prosila. Potem mi je pa Dušan pokazal. Vse razložil in tako. No, je rekel zdaj bo pa kar šlo. Pa sem rekla, malo sedaj že zastopim.«	C Zavedanje svojega osvojenega znanja C Prošnja po pomoči med člani skupine C Odgovor na prošnjo C Prejemanje pomoči C Nudenje pomoči med člani skupine C Komuniciranje med člani skupine
C »Veste kaj, to ne vem, če sem koga novega spoznala,	C Odsotnost širjenja socialne mreže

ne, ne.«	
C »Nisem vse videla že prej. Ne. Nisem poznala, ko je bilo. Jožico sem poznala.«	C Širjenje socialne mreže
C »Katera je že Draga? Iz šestega nadstropja, tista, ki je malo manjša gospa. Tudi rjave lase ima. Po navadi je sedela zraven Jožice. Na desni strani, nasproti vas. Draga ... A tista, ki je rekla, da pripoveduje o tem? Ja. Nje ne poznam kaj bolj. Samo dober dan, če smo se srečali. Pozdravim vsakega, ne. Če odzdravi, odzdravi.«	C Slabo poznavanje imen članov skupine C Malo komunikacije med manj znanimi člani skupine C Poznavanje lastnosti članov skupine
C »Ne, ne. Voditeljic prej nisem poznala.«	C Širjenje socialnih mrež C Spoznavanje novih ljudi
C »Ne, novih nisem nič spoznala. Aja, čakaj, psihiatra sem spoznala.«	C Širjenje socialnih mrež prek zdravstvenega sistema
C »A ja, mislim, sosedi sem rekla: 'Veste, gospa, če bo večerja ali pa kaj, ker sem zaklenila, nisem odprto puščala ne.' Sem rekla: 'Boste povedali, da sem šla dol?' 'Ja,' je rekla, 'bom.' Sem rekla: 'Ali pa če vam ključe pustim?' Sem rekla, pa naj noter na mizico da. Ja, saj jaz zmeraj povem. Ne hodim tako več nikamor. Če se da povsod zmeraj. Zdaj ne grem nikamor. Zmeraj sem povedala. Pa vratarju. Ja, ja.«	C Komuniciranje s sosedo C Obveščanje sosede o odsotnosti C Zaupanje sosedi C Obveščanje bližnjih o aktivnostih C Zmanjšanje aktivnosti
C »Toliko jih je bilo, ki mi jih je reklo, kako sem neumna, da se tako matram. Pa stara, da sem, pa da si to na glavo nakapam.«	C Neodobravanje aktivnosti s strani bližnjih C Zmanjševanje vrednosti starih ljudi
C »Pa še naša je bila. Naša je tudi zmeraj rekla, da sem neumna. Je rekla: 'Saj ni nič boljše, saj ste slabši'.«	C Zaničevanje truda s strani najbližjih
C »Meni se zdi ... Jaz sem rada hodila. Ja, ja. Saj sem jaz vedela, da ne bo kaj dosti boljše. Saj meni so v bolnici povedali, da me ne bojo mogli pozdraviti.«	C Veselje nad aktivnostjo C Zavedanje lastnega stanja C Poznavanje lastne situacije
C »O, kje. To smo vse sami. To smo sami mogli, če si je sam kopal. Zdaj, ko pa one ... Ja, ne vem, če one. Ona me spremi do sem, ker sem takrat zmatrana.«	C Spodbujanje samostojnosti C Nepoznavanje dela drugih C Pomoč pri hoji C Skrb za varnost
C »Čez cesto pa sploh nisem upala sama. Če je kateri prišel, sem rekla: 'Gospod ali pa gospa, me lahko spremite samo čez cesto?' Ja, ja zakaj ne. Nobeden mi ni odrekel, nikoli.«	C Strah pred prometom C Izražanje želje po pomoči C Prejemanje pomoči ob prošnji zanjo C Prijaznost mimoidočih
C »Je bilo boljše, ko smo bili v skupini. Je malo drugače.	C Boljše počutje znotraj skupine

Tlele sem sama.«	
C »Ja, bi pokazala, zakaj ne bi. Samo vsak mi je rekel, da sem neumna, ko se tako matram.«	C Zaničevanje aktivnosti C Zaničevanje osebe
Č »Nisem prav zelo družaben človek.«	Č Nedružabnost Č Zaprt značaj
Č »Imam prijatelje, se dobro razumemo.«	Č Dobro razumevanje s prijatelji
Č »Imamo eno družbo, deset nas je. Srečujemo se recimo parkrat na leto.«	Č Redno srečevanje s skupino prijateljev nekajkrat na leto
Č »Imam prijateljico, s katero se vidiva ne ravno vsak teden, ampak na štirinajst dni mogoče.«	Č Redno srečevanje s prijateljem
Č »Imam pa zelo veliko sorodnikov. Se družim z njimi. Imam tak bežen stik.«	Č Široka mreža sorodnikov Č Ohranjanje stikov s sorodniki Č Bežen stik s sorodniki
Č »Nimam prijateljic, da bi rekla, da imam res eno tako prijateljico, s katero sva non stop skupaj in si veliko poveva. Take nimam. Imela sem takšno prijateljic, pa se je odselila iz Ljubljane.«	Č Ni tesnih prijateljstev Č Izguba prijateljev zaradi selitve
Č »Smo, sej si pišemo. Ona tudi večkrat v Ljubljano pride. Pa se vidimo recimo na dva tedna enkrat. Če kdaj ne, pa zato drugič bolj pogosto.«	Č Obiskovanje prijateljev Č Redno srečevanje prijateljev
Č »Tako da jaz se ne počutim čisto nič osamljena. Še časa mi zmanjkuje, veste.«	Č Ni osamljenosti Č Pomanjkanje časa
Č »Zdaj, od kar so mobiteli, sem jaz tako komot, da vse po mobitelu uredimo.«	Č Komuniciranje prek mobilnih telefonov
Č »Imam dva sinova in pet vnukov.«	Č Bližnji sorodniki – dva sinova in pet vnukov
Č »En sin ne živi v Sloveniji, ampak v Avstriji. In jaz recimo sem bila ta mesec že trikrat gor pri njih. Pride sin tudi vsak mesec enkrat za en teden v Ljubljano.«	Č Sorodniki v tujini Č Pogost stik s sorodniki v tujini Č Obiskovanje sorodnikov v tujini Č Mesečni obiski sorodnikov iz tujine
Č »Ta, ki je v Ljubljani, enkrat na teden se vidimo.«	Č Tedenski stiki z bližnjimi sorodniki iz okolice
Č »Če me vmes kaj rabijo, se pa pokličemo.«	Č Stiki po potrebi
Č »Potem imam pa jaz dva brata in dve sestri, s katerimi smo v zelo dobrih odnosih. Sploh z eno sestro, ki se veliko slišiva, vidiva. Na žalost je nekaj tudi to, ker je bolezen posredi. Drugače pa tudi z bratom enim imava zelo dobre odnose, z drugo sestro pa tudi. Če se rabimo, si pomagamo, kar tako si pa ne težimo brez veze.«	Č Zelo dobri odnosi med bližnjimi sorodniki Č Pomoč sorodnikom ob boleznih Č Pomoč med sorodniki po potrebi
Č »Jaz bi šla večkrat k njej, k tej sosedki, vendar zaradi te	Č Želja po pogostejšem obiskovanju sosedov

vnukinje ... Ne vem, ima pač en negativni vidik. Tako, da ne grem. Imamo pa, če je kaj potrebno, imamo stik. Se pogovarjamo s to starejšo gospo, pa s srednjo tudi, ampak z mlajšo pa ne.«	<p>Č Slab odnos z mlajšo generacijo</p> <p>Č Stiki s sosedi po potrebi</p> <p>Č Stiki s srednjo in starejšo generacijo</p> <p>Č Ni stikov z mlajšo generacijo</p>
Č »Imamo stike z eno mlajšo sosedo. Z njo največ. S parimi se pozdravimo, z ostalimi se niti ne pozdravimo. Smo malo ena čudna ulica. Tako pač je. Potem ne vem, kdo je kriv, mi ali oni.«	<p>Č Stiki z mlajšimi sosedi</p> <p>Č Redko pozdravljanje med sosedi</p>
Č »Smo imeli prej z enimi sosedi kar dosti stika, dokler so bili naši otroci majhni, potem so se pa oni tudi odselili.«	<p>Č Ohranjanje stikov zaradi druženja otrok</p> <p>Č Izguba stikov zaradi odselitve</p>
Č »Jaz sem v glavnem čisto nova v tej skupin. Sem Damjani rekla, da bom sodelovala pri tem. Ona je to varianto najdla in sem potem na Vodmat hodila.«	<p>Č Spoznavanje novih ljudi</p> <p>Č Zaupanje presoji prijateljev</p>
Č »Ko sem prišla, razen Damijane in bežno Brankota, nisem nikogar poznala.«	<p>Č Vključevanje v novo skupino</p> <p>Č Spoznavanje novih ljudi</p>
Č »Moram pa reči, da je bila zelo prijetna skupina. Mešana, kar jaz mislim, da tudi nekaj doprinese, kot če je samo en spol. Da je bolj pestro, če sta oba spola. Po vseh se lahko vsak pohvali. Moram reči, da tiste gospe so bile res fejest. No, tej gospodje tudi (smeh), ampak sem se z njimi ženskami bolj.«	<p>Č Dobro počutje znotraj skupine</p> <p>Č Izražanje zadovoljstva nad razumevanjem obeh spolov v skupini</p> <p>Č Zadovoljstvo z vsemi člani skupine</p> <p>Č Lažje navezovanje stika z ženskami</p> <p>Č Boljše počutje med ženskami</p>
Č »No, od takrat se nismo videli, saj to je dober teden. Smo se pa zmenili, da se bomo povabili sem, naju z Damjano tudi, da se pridružimo njim na društvu upokojencev na Vodmatu. Tako, da jaz mislim, da smo bili tudi z njene strani, kar se mene tiče, lepo sprejeti.«	<p>Č Zmanjšanje stikov</p> <p>Č Obljuba o ohranitvi stikov</p> <p>Č Povabilo v že obstoječo skupino</p> <p>Č Popolno sprejetje med prijatelje</p>
Č »Nismo hodili na kavo, že od začetka ne. Prvič je Damjana prinesla pecivo, potem pa je zmeraj pecivo nekdo prinesel. Vmes med pavzo je bilo že pravo družabno srečanje. Potem na koncu je bila že tudi kakšna pijača. Skratka, bilo je lušno.«	<p>Č Druženje ob hrani</p> <p>Č Odsotnost navade druženja ob kavi</p> <p>Č Zadovoljstvo ob druženju</p>
Č »Ne, meni je bilo kar všeč.«	<p>Č Zadovoljstvo ob druženju</p>
Č »Ja, smo se povezali, smo se. Pogovarjali smo se, kot da se poznamo že ne vem koliko let. Pa nisem nikogar prej poznala. Luštna skupina. Jaz mislim, da smo bili luštna skupina. Ne vem, kako drugje to poteka, ampak jaz mislim, da smo se našli.«	<p>Č Povezanost znotraj skupine</p> <p>Č Občutek pripadnosti skupini</p> <p>Č Sklepanje novih prijateljstev</p> <p>Č Navezovanje novih stikov</p> <p>Č Dobro počutje med člani skupine</p>

Č »No, jaz od njih direktno nimam nobenega kontakta. Mislim pa, da ima Damijana. Če bi želela, mislim, da bi preko nje prišla do kontaktov.«	Č Zaupanje prijateljem Č Posredni stiki med člani skupine
Č »Ja, vsekakor bi še komu priporočila. Sploh, če je mogoče kakšen človek, ki morda bolj potrebuje družbo. Morda najde nekoga, pa se več poveže z njim. Samo jaz nisem osamljena. Meni bolj časa zmanjkuje. Pozabila sem omeniti, da na angleščino hodim na tretjo univerzo. Tam smo tudi ena dobra družba, se lepo razumemo.«	Č Skupina kot možnost za navezovanje novih stikov Č Skupina kot možnost odkrivanja novih prijateljstev Č Zanikanje osamljenosti Č Izražanje po pomanjkanju časa Č Aktivno staranje Č Želja po pridobivanju znanja Č Druženje prek različnih skupin
Č »Če rabiš pomoč ... Ne bi pa rada obremenjevala koga okrog sebe.«	Č Želja ne obremenjevati druge
Č »Ena motivacija je sigurno, če je več ljudi. Ne moreš reči: 'Jaz pa ne bi delal.' Doma pa včasih misliš, bi ne bi. Pa si rečem, saj je to tako malo časa, pa nič ne zamudim, če to delam, saj televizijo zraven gledam. Tako, da je čisto v redu, da je tudi doma. Mi ni problem. Jaz že od prej dosti telovadim. Nisem ravno vsak dan.«	Č Večja motivacija skupine Č Samo motivacija
D »Dosti, veliko, zelo veliko stikov imam s prijatelji.«	D Zelo veliko stikov s prijatelji
D »To se pravi tako, da imamo redne stike, bom rekla, tako bom rekla, bližnje, ajdi, bom rekla kar rednih šest, ker se skoraj skozi dobimo. Drugače jih imam, drugače jih imamo pa še veliko več, ker smo ena skupina, ki nas je dvanajst in se občasno dobimo, potem je druga skupina, ko nas je šest, ko radi potujemo po svetu, tako da gremo skupaj vedno in tako, da jih imava veliko. Nekaj v Ljubljani, nekaj izven Ljubljane, v glavnem jih imava veliko.«	D Šest rednih stikov D Zelo veliko občasnih stikov D Občasno druženje z dvajsetčlansko skupino prijateljev D Potovanje z manjšo skupino prijateljev D Prijatelji iz bližnje in daljne okolice
D »Če se vsak dan vsaj z enim ne slišimo, že mislimo, da nekaj ni v redu. Ni rečeno, da moraš ti priti k njemu, da ti mora on priti vsak dan, ampak slišimo se in da vidimo, ali smo živi in zdravi.«	D Vsakodnevni stik po telefonu ali obisk
D »Po telefonu, ja, saj večinoma smo v bloku in drugače pa tudi, ko gremo na sprehod pa se malo pocingljamo, pa pogledamo in tako naprej, ja.«	D Stik s sosedi po telefonu in prek obiskov D Pogosti nenapovedani obiski s sosedi
D »Od kar so mobiteli, pa računalniki, bom rekla, tega ni	D Opuščanje ohranjanja stikov prek pisanja kartic

več ... Tako da če si štiri kartice napišemo recimo na leto, je to veliko. Drugače pa imamo navado, da si telefoniramo.«	D Uvajanje navade klicanja po telefonu
D »Imamo dva sina, dve snahi, tri vnuke. In enkrat na teden je obvezno kosilo od vseh, ker eden na Viču živi, eden za Bežigradom, mi tule na Vodmatu, ampak enkrat na teden obvezno kosilo skupaj.«	D Bližnji sorodniki – dva sina, dve snahi, trije vnuki D Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci
D »Drugače smo pa zelo zelo povezani, ker vnukinja hodi še v drugi razred, pa ker ima snaha takšno službo, da je en teden dopoldan, en teden popoldan, to se pravi, tisti teden smo mi vedno, da je treba po njo v šolo pa iz šole vzet, pa na angleščino peljat, pa na telovadbo. Tako, da smo zelo zelo povezani. In z mlajšim sinom ravno tako. Zelo smo povezani. In po telefonu, kar naprej bom rekla, ampak tudi tako, da se videvamo. Ja veliko.«	D Velika povezanost z družino D Pomoč družini z varstvom D Redni stiki z družino v živo in po telefonu
D »Ja. Imamo dobre sosede, se razumemo. Mi smo v tem bloku sedaj že od osemdesetega leta, trideset let, že dobrih trideset let. Smo bili prvi, ki smo tu prišli. Seveda se potem dolgo časa že poznamo. Da smo se spoprijateljili, tako da imamo tudi sosede. Tako da imamo tudi sosede zelo zelo dobre stike.«	D Dobro razumevanje med sosedi D Dobro poznavanje sosedov D Prijateljski odnosi med sosedi D Zelo dobri stiki med sosedi
D »Mislim, jaz tako pravim, nekaj je znanec, nekaj je prijatelj, nekaj je sosed. Ampak tudi sosed je lahko prijatelj in znanec tudi, je lahko prijatelj, pa tisti, ki je bolj prijatelj, ti je še bližji. Tako da tega imamo ... Nismo osamljeni.«	D Prijateljski odnosi med sosedi D Prijateljski odnosi z znanci D Ni prisotne osamljenosti
D »Moram vam reči, da je bila to ena tako prijetna skupina. Bilo nas je, mislim, dvanajst, če se ne motim. Mislim, da dvanajst nas je bilo. Zelo prijetna skupina.«	D Navdušenje nad skupino D Poznavanje skupine
D »Vsi smo se skoraj poznali, razen dve sta bile iz drugega območja. Ena je bila iz Šiške, ena je bila ... Zdaj pa ne znam točno povedati, mislim, da za Bežigradom, če se ne motim. Ampak smo bili zelo dobra skupina. Zelo povezani. Zelo smo se spoprijateljili. In prijetna skupina je bila. Prijetna zelo.«	D Poznavanje večine članov skupine že pred začetkom tečaja D Spoznavanje novih ljudi D Navdušenje nad skupino D Povezanost znotraj skupine D Nastajanje novih prijateljstev
D »S temi drugimi se že tako družimo, ker se že poznamo. Razen te dve, te dve sta bili novi, tako da njih dve sta prišli, potem pa še tri štiri. So pa tule gori tudi v	D Poznavanje večine članov skupine že pred začetkom tečaja D Včlanjenost v isto društvo upokojencev

tem bloku ali pa onem bloku, so pa gospe, ki jih že dolgo poznam, ker so v društvu upokoencev, kjer tudi moj mož dela stalno. Tako da smo se v glavnem že poznali. Samo dve nismo poznali, ampak smo se spoprijateljili. Zelo prijetna skupina je bila. Zelo zelo prijetna.«	D Spoznavanje ljudi prek delovanja bližnjih D Spoznavanje novih ljudi D Navezovanje novih prijateljstev D Navdušenje nad skupino
D »Smo že povedali na primer, ko imamo prijatelje, bom rekla, v Logatcu. Ko hodimo k njim, pa oni k nam, pa na Kureščku, pa v Grosuplju, imamo teh dosti. Povedali smo, ampak ne da bi rekla, da bi oni sem hodili. Ker drugače ti drugi, ki smo se družili, smo se pa itak prej zmenili, da bomo.«	D Pripovedovanje drugim o skupini D Stik s prijatelji iz vse Slovenije D Obiskovanje med prijatelji iz vse Slovenije D Predhodni dogovor med prijatelji za oblikovanje skupine D Oblikovanje skupine glede na lokacijo druženja
D »To smo že prej bili prijatelji. Ne, ne nisem zanemarila prijateljstev.«	D Člani skupine so bili že pred oblikovanjem skupine prijatelji. D Nič zanemarnjenih prijateljstev
D »Bolje je, no, midva sva sedaj doma dva. Nisem sama. Če bi bila sama, včasih bi mislila, ah, pa ne bom.«	D Lažje delo v skupini D Težje je delati sam.
D »Potem smo imeli čez eno uro, smo imeli tako majčkeno odmora. Vsakič smo se zmenili, da bo nekdo nekaj prinesel. Malo sadja ali kar koli, sladkarije. Tako da je druženje bilo prijetno, izvedel si nekaj, pogovor je bil nekaj in za starejše ljudi je zelo pomembno tudi druženje.«	D Sklepanje dogovorov D Popestritev druženja s hrano D Pridobivanje novih informacij D Pomembnost druženja za stare ljudi
D »Mislim, saj tudi doma jaz nisem osamljena, ne morem reči, da sem, ampak vidim, da nekateri so, ker so bile tudi med nami. Tudi med nami, ker so same gospe, ker so jim že možje umrli in sem videla, da se zelo zelo dobro počutijo, ko pridejo v družbo, in to pravim, je tako koristno, tako zelo zelo v redu. In jaz sem rekla, ta tečaj mi je bil zelo v redu.«	D Zanikanje osamljenosti D Opažanje osamljenosti D Dobro počutje znotraj skupine D Izgubljanje bližnjih zaradi smrti D Opažanje koristnosti druženja D Zadovoljstvo ob tečaju
D »Voditelja sta bila, njih dva posebej moram pohvaliti. Sta nam dala eno energijo. Jaz sem komaj vsak petek čakala, da bom šla. Pav vsak petek sem se veselila. Sem si rekla, krasno, danes se bomo. Že zaradi družbe smo se majčkeno razvedrili, nasmejali.«	D Zadovoljstvo nad voditeljem D Energičnost voditeljev D Nestrpno pričakovanje srečanj D Veselo pričakovanje druženja
E »Bi rekla, ne veliko. Ne veliko. Nimam veliko prijateljev.«	E Majhno število prijateljev
E »To v glavnem imam družinske vezi. To nas je, če nas je z dvema pravnukoma, nas je enajst, če smo vsi skupaj.	E Največ stika z družino E Enajst članov bližnjih sorodnikov



In ne vem ... Mogoče še malo pogrešam več stikov. To imam pa dva sinova. Eden nekako skrbi za tisto stanovanje ...«	E Pogrešanje stikov E Skrb družine za materialne potrebe
E »Ta drugi pa mi vsak teden enkrat, ker ima tako pot iz biroja, do stanovanja mi prinese pošto.«	E Tedensko prinašanje pošte s strani družinskih članov
E »Sedaj naj bi pa starejši prinesel in je šele včeraj prinesel pošto od prejšnjega tedna.«	E Redkejši obiski nekaterih družinskih članov
E »Skratka, oni skrbijo tam, jaz pa ...«	E Delitev nalog družinskih članov
E »Tako, da bi rekla prav posebej mogoče eden od stanovalcev, ki je bil pa lani devetdeset, to se pravi, da je približno ene dve leti mlajši od mene. No, s tistim greva včasih tale v muzej na kavo. Ob sobotah. Ob sobotah, ampak potem že spet imam še to pa ... Skratka, kadar nekdo od svojcev pride, ima prednost takrat.«	E Druženje z ljudmi iste generacije E Druženje ob kavi E Sobotno druženje E Aktivnost E Svojci imajo prednost
E »No, moram reči, od tega aktiva še vedno dobivamo pošte, pa vabila, pa vsako leto enkrat tistim nad petinšestdeset let, pa ne vem, do kdaj smo povabljeni, enkrat februarja na srečanje jubilentov. Tam zdaj že ene par let nisem šla.«	E Ohranjanje stikov z nekdanjo službo E Opuščanje srečevanja jubilentov
E »Imam eno kolegico iz banke. Ampak predvsem v gimnaziji sva bili sošolki, in je tudi v našem domu, z njo sem. Ampak da bi prav se hodila z njo pogovarjat ... Veste, saj nekako nimam niti časa. Je tudi tukaj več aktivnosti, torej zajtrk imamo ob pol devetih, ob devetih. Ponedeljek, sredo, petek tukaj, v torek četrtek tukaj. To je za mene že ... To grem (smeh) in potem je pa po navad dopoldne ob enih deset trideset pa do enajst trideset imamo tudi tukaj, je že nekaj.«	E Ohranjanje prijateljstev iz službe E Ohranjanje prijateljstev iz gimnazije E Pomanjkanje časa za druženje E Obiskovanje različnih aktivnosti
E »Tam sem se malo bolj udeleževala in malo bolj na izlete smo hodili.«	E Udejstvovanje v aktivu E Druženje na izletih
E »Jasno, da tam povsod sem bila zraven.«	E Pogosta aktivnost v preteklosti
E »Je bila tukaj popoldne. Tole primulo mi je prinesla. Pa še k tisti moji sošolki je šla tudi.«	E Obisk prijateljev in obdarovanje
E »No, tako, da ... Tole je kat imam tele stike. Drugače pa kar imam pri mizi. Pri mizi sta sedaj dva gospoda. Ko sem prišla, so mi dodelili mesto, je bil samo eden. Je sedaj že pokojni. Potem je prišel na tretje mesto en gospod, ki je še zdaj in tudi malo starejši od mene, se mi	E Stiki ob obedu E Izgubljanje stikov zaradi smrti E Spoznavanje novih ljudi ob obedih E Pogovor ob obedih

zdi. No, sedaj je prišel pa ... Tisti prvi je pokojni. Ta, ki pa sedaj zraven mene sedi, je pa, meni se zdi, decembra prišel. Tako tako pri mizi, kar se pogovarjamo.«	
E »Ja, nekako nisem vajena po sobah hoditi. Še vem, ko je bil tisti gospod, ki je sedaj pokojni, meni so s sosednje ena gospa, pa nič ne greste gor.«	E Odsotnost navade obiskovanja po sobah E Prigovarjanje k obisku
E »Namreč, jaz to mislim, moram reči, da tudi ne, ko mi je zelo hudo, ne rabim enega. Takrat svojca mogoče, ampak da bi bilo pa eden od tukaj teh znancev, pa nimam. Najbrž je to tudi od mene odvisno. Nekako se nočem vrivati.«	E V stiski ni potrebe po znancih E V stiski potreba po druženju s svojcem E Želja po nevsiljivosti
E »Že tako po pogovorih, veste, jaz tudi malo slabo slišim. Ampak jaz pravim, jaz slabo slišim tistega, ki slabo govori.«	E Slab sluh
E »Sem rekla, ja, hvala bogu, za pošto, da vsaj enkrat pride. Drugače imam pa tale mobi ...«	E Pošta kot razlog obiska E Stiki prek mobilnega telefona
E »Saj mislim, da se tudi ta mlajši že upokojil, pa snaha tudi. Od starejšega snaha pa, meni se zdi, še zmeraj dela. Ali, ali ... Ah veste, da takšnih stvari ne sprašujem. Veste, kolikor tako mimo grede ... Mi je pa, zelo veliko mi pomeni ...«	E Upokojitev otrok E Slabo poznavanje dela bližnjih E Dragocenost zaupanja
E »Pa sem hodila potem v en tečaj, meni se zdi, je mesto financiralo.«	E Aktivnost in želja po učenju v preteklosti
E »Ampak pravim, sedaj mi je pa že spet ta mlajši dal ipada.«	E Uporaba sodobne komunikacijske tehnologije E Povezanost z mlajšo generacijo
E »Z vnuki ... Eden ima svoje stanovanje tukaj na Ilirski, pa moram reči, da ga že dolgo ni bilo.«	E Povezanost z mlajšo generacijo E Slabši stiki z mlajšo generacijo
E »In zdaj sem rekla, ko mi je sin rekel, to je oče njegov, sem rekla, kaj pa, sinova moja, vnuka. Je rekel ne gredo v Francijo. In včasih mi je že ta prinesel. Mu je oče dal ključ od nabiralnika, pa mi je ta pošto prinesel. Zdaj pa nič ne vem, kje so. In mi je težko spraševati. Težko spraševati. Moram reči, če mi enkrat reče, imaš kontrolo nad menoj ali nekaj takega, to mi je pa ta starejši rekel in to ne sprašujem.«	E Obveščanje stare generacije o mlajši generaciji prek srednje generacije E Zaupanje med člani družine E Strah pred vsiljivostjo do bližnjih E Strah pred izgubo zaupanja bližnjih
E »No, smo trije rojstni dan praznovali. Od njegovega sina, mojega vnuka, pa mojega. To je bilo v decembru. In to smo bili pri tem sinu, ki stanuje na Poljanski cesti,	E Medgeneracijsko družinsko druženje

ki je štirinadstropna, pa so gor si arhitekti stanovanja naredili.«	
E »Zdajle smo imeli, pa februarja pa že spet. In smo potem te tri. No, potem pridejo tudi ostali in nas je enajst. Smo bili pa v eni restavraciji, pa je bilo zelo lušno.«	E Pogosto skupno praznovanje družine E Zadovoljstvo ob družinskem praznovanju
E »Člani skupine se vidimo se pri teh aktivnostih. Zdaj eni hodijo k telovadbi, eni ne hodijo.«	E Druženje članov skupine ob različnih aktivnostih
E »Da, če imam kaj takšnega, mi je lažje enega od svojcev poklicati, da pride sem.«	E Po pomoč se obrne na svojce.
E »Vsakega, ki vidim, da je iz našega doma, ga pozdravim, tudi če je moški, in vidim, da je to zelo koristno.«	E Pozdravljanje vseh stanovalcev doma E Opažanje koristnosti pozdravljanja
E »Sem rekla, ti kar pozdravi takšnega, ki te gleda. In jaz tudi to. In vidim, da to je dober kontakt.«	E Priporočilo k pozdravljanju E Opažanje koristnosti vzpostavljanja stika prek pozdrava
E »Ja, jaz nekako nisem hodila v druge sobe. Tudi v stolpnici nisem imela navade hoditi po drugih ... Tudi mislim, da je mogoče malo negativno.«	E Ni prisotne navade obiskovanja po sobah že iz preteklosti ne. E Zavedanje negativnega vpliva neobiskovanja
E »Včasih imamo tudi kakšne nastope, pridejo dol. Tega se tudi vedno udeležujem. Posebno, če so to otroci. To je za mene ... Jaz pravim veliko veselje. Otroke imam zelo rada, že da jih gledam, pa ga kaj vprašaš, pa kakšno tako zanimivo pove. Zanimivi so.«	E Udeležba prireditvev E Zanimanje starih ljudi za otroke E Veselje starih ljudi nad otroki
E »Saj jih še toliko ne poznam. Še naših ne poznam.«	E Slabo poznavanje bližnjih
E »Gospa je potem, ko so one prišle, vprašala, če sem pripravljena hoditi na ta tečaj. Jaz sem rekla, seveda sem. To pa moram reči, da na vse take stvari pa rinem (smeh). Ja, če le morem.«	E Odziv na povabilo v skupino E Zanimanje za sodelovanje pri aktivnostih
E »Ne, prej se nismo poznali s člani skupine.«	E Odkrivanje novih poznanstev
E »Zanimivo je bilo tudi to, že ti dve gospe, kako da smo se v krog usedli.«	E Odobravaljoče sprejemanje novega
E »Joj, jaz sem tako, tako sem pozabljiva. Vse si moram zapisati. Najtežje mi je, ko tistih negovalcev, pa že spet ne vem. Eni pravijo, da so bolničarji, eni pravijo da so ... Morajo imeti napisano, morajo imeti napisano, sedaj pa vidim, pa tudi ne tako hitro.«	E Zavedanje svojih sposobnosti E Slabo poznavanje ljudi v svoji okolici
E »Nekatere sem si zapomnila. Pravzaprav si zapomnim,	E Poznavanje ljudi po njihovih značilnostih

če nekaj po nečem nekdo izstopa.«	
E »Pol pa ne srečujemo se, da bi se o tem tečaju kaj menili. Ne, ne. Vsaj jaz ne.«	E Ni pogovora o tečaju zunaj tečaja
E »O tem moram reči, da se pa res ne menimo.«	E Malo pogovora
E »Bolj sem bila jaz kriva, tista, ki je težko bila v dvoposteljni sobi.«	E Zavedanje lastnih potreb
E »Sem že kar videla, poznala tiste. Nisem vedela, kako se pišejo, kdo so, ampak poznala, da je naš stanovalec, ker so tudi hodili takole na obhode.«	E Poznavanje stanovalcev po videzu
E »Vedno sem, kadar sta bili dve stvari, sem dala prednost temu tečaju. Mogoče sem že našim povedala.«	E Dajanje prednosti tečaju E Obveščanje svojcev o tečaju
E »No, tisti enkrat na teden že itak pravim, da nimam od svojcev kaj veliko. Niso tako zelo ljubeči, to malo pogrešam. Pa že spet jih tudi razumem, razumem, da ima vsak svoje, tudi vsak svoje.«	E Pogrešanje povezanosti s svojci E Razumevanje svojcev
E »Pri tej svoji sošolki sem bila.«	E Obisk sošolke
E »Potem sem bila še pri eni, ki sva se tudi nekako bolj ujeli, pravzaprav je ona nekako bolj mene. Je pa tudi že pokojna.«	E Izguba prijateljice zaradi smrti
E »Ravno včeraj, včeraj sem temu sinu, ki mi ni sobotne pošte prinesel, mi je šele v včeraj prišel po ključ (smeh), temu sem rekla: 'Tule gor imaš.' Vrgla sem še notri.«	E Obisk sina E Zaznalo prinašanje pošte s strani E Obveščanje sina
E »To sem tudi videla, če ne greš v skupino, potem se kar poleniš. Ja, to je kar dobro, da je skupina.«	E Pozitivnost skupine E Skupina motivira
E »Ena od teh, ki hodi še k oni telovadbi, pa pri jogi smo tudi, k jogi tudi hodim enkrat na teden.«	E Stik s člani joge E Aktivnost pri jogi
E »Pravzaprav me je opozorila to ta gospa, ki je prostovoljka, ki jogo vodi.«	E Opozorilo prostovoljke E Sprejemanje opozoril

#### 10.4. Hierarhija pojmov

Vpliv nevarnosti padcev na pojav strahu

**Tabela 4: Vzrok in vpliv strahu**

Vzrok strahu	Strah pred padcem z višine, A, Č Strah pred vrtočlavo zaradi poltome, Č Zavedanje nevarnosti, B Razmišljanje o strahu pred padci, A
--------------	--

Negativni vpliv strahu	<p>Strah pred padci, A, A</p> <p>Osebna zadrega pred strahom, A</p> <p>Sram zaradi komentiranja drugih, Č</p> <p>Občutek nestabilnosti, Č</p> <p>Pomanjkanje občutka varnosti, A</p>
------------------------	--

**Tabela 5: Strah glede na čas**

Strah pred tečajem	<p>Strah pred padci, C, Č</p> <p>Strah pred padci zaradi padca bližnjega, A, B</p> <p>Strah pred padcem, B, B</p> <p>Zavedanje nevarnosti padca, B</p>
Strah glede na čas skozi vse življenje	<p>Prisotnost strahu v preteklosti, C</p> <p>Prisotnost strahu v sedanosti, C</p> <p>Prisotnost strahu, C, Č, Č, Č</p> <p>Pogosto spopadanje s strahovi v vsakodnevnem življenju, E</p>

**Tabela 6: Strah glede na prostor**

Strah zunaj	<p>Strah pred gibanjem zunaj, A</p> <p>Izogibanje gibanju na prostem zaradi strahu pred padcem, A</p>
Strah v notranjih prostorih	<p>Malo gibanja po domu, A</p> <p>V domačem notranjem okolju ni strahu pred padcem, A</p>

**Tabela 7: Odsotnost strahu in sprememb glede strahu**

Ni strahu	<p>Odsotnost strahu pred padci, B</p> <p>Na ravnih tleh ob primerni svetlobi ni strahu, Č</p> <p>Bližnji nimajo strahu, Č</p> <p>Ni strahu pred padcem, ker ni izkušnje padca, D</p> <p>Ni strahu pred padcem zaradi aktivnosti, v kateri so padci pogosti, D</p> <p>Ni strahu, D, E</p> <p>Strah ne povzroča opuščanje dejavnosti, D</p> <p>Zavedanje, da padelec lahko nastane kjer koli, D</p> <p>Ni zaznati strahu, E</p> <p>Strahu ni zaradi padca bližnjih, C</p>
Ni sprememb	<p>Ni sprememb glede strahu, A</p> <p>Ni izkušnje bližnjega, ki bi padel, A</p> <p>Ni povečanega strahu pred padci, Č</p> <p>Ni ideje, kako zmanjšati strah, A</p>

**Tabela 8: Vpliv Tečaja za preprečevanje padcev v starosti na pojav strahu**

Pozitivne spremembe
Boljše razumevanje, A
Razumevanje nevarnosti, A
Želja po telovadnih pripomočkih, A
Preverjanje stabilnosti, C
Razgibavanje telesa s preprosto telovadbo, A
Večja previdnost zunaj, B
Večja previdnost na ulicah, B
Večja pozornost na nevarnosti, B
Več opaženih nevarnosti, B
Stalna previdnost pred padci, B
Novo izogibanje nevarnostim padcev, B
Večja pazljivost, B
Izoblikovane strategije za zmanjševanje nevarnosti padcev
Pridobitev potrditve, Č
Utrditev strategij preprečevanja padcev, Č
Zadovoljstvo nad opozarjanjem nad nevarnostmi, Č
Opominjanje na nevarnosti, Č
Zavedanje strategij preprečevanja padcev, Č
Izražanje zadovoljstva nad opominjanjem na nevarnosti, Č
Večja gotovost zaradi poznavanja nevarnosti, Č
Večja previdnost, Č

**Tabela 9: Posledice strahu in socialne mreže**

Ovire strahu	Strah ni ovira, A, B Bolezen ni velika ovira, ki bi povzročala strah pred padci, B Strah je zelo majhen in ne ovira pri izvajanju aktivnosti, D Izogibanje strahu pred padcem, Č
Vzrok strahu	Strah pred padci zaradi padca bližnjega, A, B Večja previdnosti zaradi padca bližnjega, B Strah pred padcem, B, B Strah pred posledicami padca, B, Č Opuščanje aktivnosti zaradi strahu pred posledicami boleznimi, B Strah pred padci zaradi možnosti poškodovanja nog, B Strah pred padcem zaradi izkušnje padca, C, A Strah zaradi lastnega padca, C Izkušnja padca bližnjega, Č

**Tabela 10: Spremembe**

Sedanje spremembe zunaj doma	Večja pazljivost zunaj, B Večja previdnost na ulicah, B Večja previdnost na cesti, B
Sedanje spremembe v stanovanju	Večja previdnost pri stopanju na predposteljnik, A Pazljivost na preprogah, B Večja pozornost glede prižiganja luči, B Prižiganje luči, C Odstranitev predpostelnika, A Zavedanje nevarnosti padca v kopalnici, B Previdnost v kopalnici, B Zaščita pred padci v kopalnici, B Odstranitev preproge, C Zavedanje možnosti padca zaradi neurejenega stanovanja, D Zmanjšanje nevarnosti za padce zaradi spremembe bivalnega okolja, E Potreba po prilagajanju, E Velika previdnost v kopalnici, E
Sedanje spremembe gibanja	Uvajanje telovadbe, A Razgibavanje telesa s počepi, A Mesečno izvajanje vaj, A Veliko telovadbe, B Veliko hoje, B Nova telovadba, B Delanje vaj glede na razpolaganje s časom, B Občasno izvajanje vaj, B Opuščanje telovadbe zaradi prezaposlenosti in utrujenosti, B Opuščanje vaj zaradi drugega gibanja, B Pogostejše posamezno izvajanje vaj kot skupinsko, B Izvajanje vaj nekajkrat na teden, B Nova dejavnost – telovadba, B Nova navada – telovadba, B Izvajanje vaj, C Pripravljenost za izvajanje vaj, C Pogosto izvajanje vaj, C Izvajanje vaj je odvisno od počutja, C Težnja k pogosti vadbi, C Nov način telesne vadbe, D Tečaj je povečal pogostost telesne vadbe, D Tečaj je prinesel redno jutranjo telesno vadbo, D

Sedanje spremembe načina mišljenja	<p>Večja pozornost, A, B, D</p> <p>Sprememba načina mišljenja, A</p> <p>Večja pazljivost, A, B, B, C</p> <p>Rezerviranje časa za tečaj, B</p> <p>Prva objava lastnega članka, B</p> <p>Večja previdnost, B, B, Č, D</p> <p>Večja opažanja nevarnosti za padec, B, B, D</p> <p>Izogibanje nevarnostim za padec, B</p> <p>Sprememba navad, C, D</p> <p>Upoštevanje navodil o možnostih preprečevanja padcev, C</p> <p>Nova navada, C, D</p> <p>Novo zavedanje nevarnosti, C</p> <p>Opozarjanje drugih pred možnostjo padca, Č</p> <p>Učenje o nevarnostih padca, Č</p> <p>Pojav opozarjanja, Č</p> <p>Sprememba mišljenja, Č</p> <p>Večje zavedanje nevarnosti, Č</p> <p>Nova pozornost, D</p> <p>Večja pozornost do stvari, ki lahko povzročijo padec, D, D</p> <p>Sprememba, ki preprečuje padec, D</p> <p>Sprememba zaradi obiskovanja tečaja, D</p> <p>Stalno izogibanje predmetom, ki povzročajo padec, D</p> <p>Dopolnitev starega načina telesne vadbe, D</p> <p>Tečaj je prinesel nove navade, ki dajejo boljše počutje, D</p>
Spremembe v stanovanju	<p>Odstranitev predpostelnika, A</p> <p>Pazljivost na preprogah, B</p> <p>Zavedanje nevarnosti padca v kopalnici, B</p> <p>Previdnost v kopalnici, B</p> <p>Zaščita pred padci v kopalnici, B</p> <p>Odstranitev preproge, C</p> <p>Zavedanje možnosti padca zaradi neurejenega stanovanja, D</p> <p>Zmanjšanje nevarnosti za padce zaradi spremembe bivalnega okolja, E</p> <p>Potreba po prilagajanju, E</p> <p>Velika previdnost v kopalnici, E</p>
Prejšnje spremembe navad	<p>Davna opustitev stopanja na pručko, A</p> <p>Opustitev stopanja na stol zaradi zloma, A</p> <p>Obvezna telovadba zaradi bolezni, B</p> <p>Obvezna hoja zaradi bolezni, B</p>



	<p>Večja previdnost zaradi padca bližnjega, B</p> <p>Oпустitev dejavnosti zaradi strahu, B</p> <p>Izogibanje teku zaradi strahu pred padcem, B</p> <p>Večja pozornost na določene dele telesa, B</p> <p>Večja previdnost zaradi lastnega padca, C</p> <p>Večja previdnost zaradi možnosti padca, C</p> <p>Oblikovane tehnike zmanjševanja nevarnosti padcev, C</p> <p>Lastna previdnost, C</p> <p>Prijaznost do drugih, C</p> <p>Opuščanje dejavnosti zaradi bolezni, C</p> <p>Izogibanje dejavnostim, ki bi lahko povzročile padece, E</p>
Prihodnje spremembe navad	<p>Načrti za naprej, A</p> <p>Načrti za telovadbo zunaj, A</p> <p>Uporaba znanja, Č</p>
Sedanje spremembe načina mišljenja	<p>Rezerviranje časa za tečaj, B</p> <p>Večja pazljivost zunaj, B</p> <p>Večja pazljivost zaradi tečaja, B</p> <p>Večja previdnost na ulicah, B</p> <p>Večja previdnost, B, B, Č, D</p> <p>Večja opažanja nevarnosti za padece, B, B</p> <p>Večja previdnost na cesti, B</p> <p>Izogibanje nevarnostim za padece, B</p> <p>Pazljivost na preprogah, B</p> <p>Večja pozornost glede prižiganja luči, B</p> <p>Sprememba navade, C</p> <p>Sprememba navad, D</p> <p>Upoštevanje navodil o možnostih preprečevanja padcev, C</p> <p>Nova navada, C, D</p> <p>Novo zavedanje nevarnosti, C</p> <p>Pripravljenost za izvajanje vaj, C</p> <p>Sprememba mišljenja, Č</p> <p>Večje zavedanje nevarnosti, Č</p> <p>Nova pozornost, D</p> <p>Več opažanja nevarnosti padcev, D</p> <p>Več pozornosti, D</p> <p>Večja pozornost do stvari, ki lahko povzročijo padece, D</p> <p>Večja pozornost na nevarnosti padca, D</p> <p>Sprememba zaradi obiskovanja tečaja, D</p>

Sedanje spremembe aktivnosti	<p>Nova telovadba, B</p> <p>Prva objava lastnega članka, B</p> <p>Izvajanje vaj glede na čas, ki je na voljo, B</p> <p>Občasno izvajanje vaj, B</p> <p>Opuščanje vaj zaradi drugega gibanja, B</p> <p>Pogostejše posamezno izvajanje vaj kot skupinsko, B</p> <p>Izvajanje vaj nekajkrat na teden, B</p> <p>Nova dejavnost – telovadba, B</p> <p>Nova navada – telovadba, B</p> <p>Prižiganje luči, C</p> <p>Izvajanje vaj, C</p> <p>Pogosto izvajanje vaj, C</p> <p>Težnja k pogosti vadbi, C</p> <p>Opozarjanje drugih pred možnostjo padca, Č</p> <p>Učenje o nevarnostih padca, Č</p> <p>Pojav opozarjanja, Č</p> <p>Sprememba, ki preprečuje padec, D</p> <p>Stalno izogibanje predmetom, ki povzročajo padec, D</p> <p>Nov način telesne vadbe, D</p> <p>Dopolnitev starega načina telesne vadbe, D</p> <p>Tečaj je povečal pogostost telesne vadbe, D</p> <p>Tečaj je prinesel redno jutranjo telesno vadbo, D</p> <p>Tečaj je prinesel nove navade, ki dajejo boljše počutje, D</p>
------------------------------	---

**Tabela 11: pogostost telesne vadbe**

Redka vadba	<p>Izvajane vaj samo na tečaju, A</p> <p>Mesečno izvajanje vaj, A</p> <p>Občasno izvajanje vaj, B</p> <p>Opuščanje telovadbe zaradi prezaposlenosti in utrujenosti, B</p> <p>Opuščanje vaj zaradi drugega gibanja, B</p> <p>Opuščanje vadbe zaradi podobnosti različnih vaj, E</p> <p>Opuščanje vadbe, ker ni opaziti koristi vaj, E</p>
Pogosta vadba	<p>Izvajanje vaj glede na čas, ki je na voljo, B</p> <p>Pogosto izvajanje vaj, C</p> <p>Izvajanje vaj je odvisno od počutja, C</p> <p>Pogosta in obsežna telovadba, D</p> <p>Tečaj je povečal pogostost telesne vadbe, D</p> <p>Izpuščanje redne vadbe, E</p>
Zelo pogosta vadba	Veliko telovadbe, B

	<p>Veliko hoje, B</p> <p>Pogostejše posamezno izvajanje vaj kot skupinsko, B</p> <p>Izvajanje vaj nekajkrat na teden, B</p> <p>Težnja k pogosti vadbi, C</p> <p>Zelo pogosta vadba, Č</p>
Redna vadba	<p>Obvezna telovadba zaradi bolezni, B</p> <p>Obvezna hoja zaradi bolezni, B</p> <p>Rutinsko izvajanje vaj, Č</p> <p>Redno izvajanje vaj, D</p> <p>Skrb za redno gibanje, D</p> <p>Obvezno gibanje, D</p> <p>Tečaj je prinesel redno jutranjo telesno vadbo, D</p> <p>Redna vadba ne glede na okoliščine, D</p> <p>Izvajanje vaj ne glede na pomanjkanje časa, D</p> <p>Redna vadba zaradi boljšega počutja, D</p>

**Tabela 12: Odsotnost sprememb**

Ni sprememb v stanovanju	<p>Vrnitev predposteljnika zaradi mraza, A</p> <p>Ni možnosti sprememb, B</p> <p>Ni nevarnosti drsečih tal, B</p> <p>Ni možnosti sprememb zaradi lastništva, B</p> <p>Ni možnosti sprememb zaradi pomanjkanja finančnih sredstev, B</p> <p>Ni spremembe v stanovanju, Č</p> <p>Ni velikih sprememb, Č</p> <p>Ni večjih sprememb, D</p> <p>Ni razlogov za spremembo, D</p> <p>Ni možnosti za spremembe, čeprav bi bile dobrodošle, D</p> <p>Ni sprememb v stanovanju, E</p> <p>Uporaba pripomočkov, ki so lahko nevarni za padec, E</p>
Ni vadbe	<p>Neizvajanje vaj s tečaja, A</p>
Ni sprememb gibanja	<p>Neizvajanje vaj s tečaja, A</p> <p>Izvajane vaj samo na tečaju, A</p> <p>Izpuščanje redne vadbe, E</p>
Ni sprememb načina mišljenja	<p>Ni velikih sprememb, B, Č</p> <p>Nekaterim nevarnostim padca se ni mogoče izogniti, B</p> <p>Ni opozarjanja drugih, C</p> <p>Ni večjih sprememb, Č, D</p> <p>Ni sprememb, Č</p> <p>Ni sprememb, ker ni težav, Č</p>

	Ni potrebe po večji previdnosti, Č Ni razlogov za spremembo, D Malo sprememb, A
--	---

**Tabela 13: Ovire za spremembe**

Ovire za spremembe v stanovanju	Omejenost pri spreminjanju stanovanja zaradi lastništva, B Omejenost pri spreminjanju stanovanja, B Ni možnosti sprememb zaradi lastništva, B Ni možnosti sprememb zaradi pomanjkanja finančnih sredstev, B Navezanost na stvari, ki lahko povzročijo padec, D Ni možnosti za spremembe, čeprav bi bile dobrodošle, D Ni želje po spremembi, D Nepripravljenost na spremembe zaradi navezanosti na stvari, E Uporaba pripomočkov, ki so lahko nevarni za padec, E
Telesne ovire za spremembe	Opuščanje telovadbe zaradi prezaposlenosti in utrujenosti, B Izvajanje vaj je odvisno od počutja, C Ni sprememb zaradi telesnih ovir, C Ni sprememb zaradi bolečin, C
Miselne ovire za spremembe	Ni želje po uvajanju novih aktivnosti, E Opuščanje vadbe zaradi podobnosti različnih vaj, E Opuščanje vadbe ker ni opaziti koristi vaj, E Ni želje po spremembi, D

**Tabela 14: Relacije znotraj socialnih mrež**

Družina	Stik z družino, A Tedenski obiski družine, A Sprejemanje obiskov družine, A Aktivno druženje z družino, A Dogovarjanje z družino, A Komunikacijska povezanost znotraj družine, A Obveščanje družine o tečaju, A Pogosti obiski sorodnikov, A Veselje nad sorodniki, A Majhni stiki s primarno družino, B Prekinitev stikov s pastorkama po moževi smrti, B Bogate družinske socialne vezi ovirajo vključitev v skupino, B Moževa smrt, B Izgubljanje družine zaradi smrti, C Izguba stika z družino zaradi smrti, C
---------	---

	<p>Odsotnost povezanosti z nečaki, C</p> <p>Občasni obiski sorodnikov, C</p> <p>Želja ne obremenjevati sorodnikov, C</p> <p>Zavedanje obremenjenosti sorodnikov, C</p> <p>Velika krajevna razpršenost družine, C</p> <p>Široka mreža sorodnikov, Č</p> <p>Ohranjanje stikov s sorodniki, Č</p> <p>Bežen stik s sorodniki, Č</p> <p>Bližnji sorodniki – dva sinova in pet vnukov, Č</p> <p>Sorodniki v tujini, Č</p> <p>Pogost stik s sorodniki v tujini, Č</p> <p>Obiskovanje sorodnikov v tujini, Č</p> <p>Mesečni obiski sorodnikov iz tujine, Č</p> <p>Tedenski stiki z bližnjimi sorodniki iz okolice, Č</p> <p>Zelo dobri odnosi med bližnjimi sorodniki, Č</p> <p>Pomoč sorodnikom ob boleznih, Č</p> <p>Pomoč med sorodniki po potrebi Č</p> <p>Bližnji sorodniki – dva sina, dve snahi, trije vnuki, D</p> <p>Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci, D</p> <p>Velika povezanost z družino, D</p> <p>Pomoč družini z varstvom, D</p> <p>Redni stiki z družino v živo in po telefonu, D</p> <p>Dobro poznavanje sosedov, D</p> <p>Največ stika z družino, E</p> <p>Enajst članov bližnjih sorodnikov, E</p> <p>Pogrešanje stikov, E</p> <p>Skrb družine za materialne potrebe, E</p> <p>Tedensko prinašanje pošte družinskih članov, E</p> <p>Redkejši obiski nekaterih družinskih članov, E</p> <p>Delitev nalog družinskih članov, E</p> <p>Svojci imajo prednost, E</p> <p>Slabo poznavanje dela bližnjih, E</p> <p>Zaupanje med člani družine, E</p> <p>Medgeneracijsko družinsko druženje, E</p> <p>Pogosto skupno praznovanje družine, E</p> <p>Zadovoljstvo ob družinskem praznovanju, E</p> <p>Po pomoč se obrne na svojce, E</p> <p>Obveščanje svojcev o tečaju, E</p>
--	--

	<p>Razumevanje svojcev, E</p> <p>Sinov obisk, E</p> <p>Sinovo obveščanje, E</p> <p>Sin zapoznelo prinaša pošto, E</p> <p>Pogrešanje povezanosti s svojci, E</p>
Sosedje	<p>Stik s sosedo, C</p> <p>Obiskovanje sosede, C</p> <p>Zadovoljiva medsosedska socialna mreža, A</p> <p>Brez medsosedskih obiskov, A</p> <p>Odsotnost navade obiskovanja sosedov, B</p> <p>Odsotnost medsosedskih obiskov, B</p> <p>Pozdravljanje med sosedi, B</p> <p>Klepet med sosedi ob naključnem srečanju, B</p> <p>Skrb za sosedo, C</p> <p>Komuniciranje s sosedo, C</p> <p>Obveščanje sosede o odsotnosti, C</p> <p>Zaupanje sosedi, C</p> <p>Želja po pogostejšem obiskovanju sosedov, Č</p> <p>Stiki s sosedi po potrebi, Č</p> <p>Stiki z mlajšimi sosedi, Č</p> <p>Redko pozdravljanje med sosedi, Č</p> <p>Stik s sosedi po telefonu in prek obiskov, D</p> <p>Pogosti nenapovedani obiski s sosedi, D</p> <p>Dobro razumevanje med sosedi, D</p> <p>Prijateljski odnosi med sosedi, D</p> <p>Zelo dobri stiki med sosedi, D</p> <p>Prijateljski odnosi med sosedi, D</p>
Prijatelji	<p>Malo prijateljev, E, A</p> <p>Tesen stik z dvema prijateljicama, B</p> <p>Obveščanje prijateljev po telefonu, B</p> <p>Odsotnost stikov s prijatelji po telefona, B</p> <p>Redni stiki s prijatelji, B</p> <p>Dnevno srečevanje s prijatelji, B</p> <p>Tedensko srečevanje s prijatelji, B</p> <p>Pomoč med prijatelji, B, C</p> <p>Obveščanje prijateljev o spremembah, B</p> <p>Odsotnost obujanja starih prijateljstev, B</p> <p>Pomoč med prijatelji, C</p>

	<p>Zaupanje prijateljici, C</p> <p>Skrb in zanimanje za prijatelje, C</p> <p>Skupne aktivnosti s prijatelji, C</p> <p>Prijateljstvo znotraj iste generacije, C</p> <p>Izguba prijatelja zaradi posledice padca, C, C</p> <p>Izguba prijateljev zaradi smrti, E, C</p> <p>Izguba prijateljev zaradi odselitve, C, Č</p> <p>Dobro razumevanje s prijatelji, Č</p> <p>Redno srečevanje s skupino prijateljev nekajkrat na leto, Č</p> <p>Redno srečevanje prijateljev, Č, Č</p> <p>Ni tesnih prijateljstev, Č</p> <p>Obiskovanje prijateljev, Č</p> <p>Zaupanje presoji prijateljev, Č</p> <p>Popolno sprejetje med prijatelje, Č</p> <p>Zelo veliko stikov s prijatelji, D</p> <p>Šest rednih stikov, D</p> <p>Zelo veliko občasnih stikov, D</p> <p>Občasno druženje z dvajsetčlansko skupino prijateljev, D</p> <p>Potovanje z manjšo skupino prijateljev, D</p> <p>Prijatelji iz bližnje in daljne okolice, D</p> <p>Stik s prijatelji iz vse Slovenije, D</p> <p>Obiskovanje med prijatelji iz vse Slovenije, D</p> <p>Predhodni dogovor med prijatelji za oblikovanje skupine, D</p> <p>Nič zanemarjenih prijateljstev, D</p> <p>Prijateljičina kontrola, C</p> <p>Ohranjanje prijateljstev iz službe, E</p> <p>Ohranjanje prijateljstev iz gimnazije, E</p> <p>Obisk prijateljev in obdarovanje, E</p>
Bližnji	<p>Neodobranje aktivnosti s strani bližnjih, C</p> <p>Obveščanje bližnjih o aktivnostih, C</p> <p>Zaničevanje truda s strani najbližjih, C</p> <p>Izgubljanje bližnjih zaradi smrti, D</p> <p>Strah pred vsiljivostjo do bližnjih, E</p> <p>Strah pred izgubo zaupanja bližnjih, E</p> <p>Slabo poznavanje bližnjih, E</p>
Znanci	<p>Informiranje znancev o tečaju, B</p> <p>Dva stika iz okolice, C</p> <p>Sprejetost s strani stanovalcev doma, C</p>

	<p>Skrb s strani zaposlenih doma, C</p> <p>Veselje nad obiski otrok, C</p> <p>Pozdravljanje znanih, C</p> <p>Prijaznost mimoidočih, C</p> <p>Ohranjanje stikov zaradi druženja otrok, Č</p> <p>Druženje prek različnih skupin, Č</p> <p>Prijateljski odnosi z znanci, D</p> <p>V stiski ni potrebe po znancih, E</p> <p>Pozdravljanje vseh stanovalcev doma, E</p> <p>Slabo poznavanje ljudi v svoji okolici, E</p> <p>Poznavanje stanovalcev po videzu, E</p> <p>Obisk sošolke, E</p> <p>Stik s člani joge, E</p> <p>Opozorilo s strani prostovoljke, E</p>
<p>Člani skupine</p>	<p>Nekoliko več komunikacije med člani skupine, A</p> <p>Stik s člani skupine na hodniku ali v jedilnici, A</p> <p>Odsotnost načrtnih obiskov članov skupine, A</p> <p>Občutek domačnosti v skupini, A</p> <p>Občutek varnosti v skupini, A</p> <p>Druženje s člani skupine ob obrokih, A</p> <p>Pogovor s člani skupine ob obrokih, A</p> <p>Majhna sprememba glede druženja s člani skupine, A</p> <p>Okrepitev stikov z vodjo skupine, B</p> <p>Odsotnost druženja med člani skupine zunaj tečaja, B</p> <p>Spoznavanje novih ljudi prek vključevanja v skupino, B</p> <p>Zadovoljstvo nad skupino, B</p> <p>Zanašanje na vodjo skupine, B</p> <p>Potreba po informiranosti o skupini, B</p> <p>Pomanjkanje stikov med člani skupine, B</p> <p>Želja po stikih med člani skupine, B</p> <p>Dobro razumevanje znotraj skupine, B</p> <p>Občutek pripadnosti skupini, B</p> <p>Odsotnost stikov med člani skupine, C</p> <p>Pogostejši stiki z določenimi člani skupine, C</p> <p>Ohranjanje stika s članom skupine, C</p> <p>Pogovor o vsakodnevnih stvareh s člani skupine, C</p> <p>Ni globlje povezanosti med člani skupine, C</p> <p>Prošnja po pomoči med člani skupine, C</p>



	<p>Nudenje pomoči med člani skupine, C</p> <p>Komuniciranje med člani skupine, C</p> <p>Slabo poznavanje imen članov skupine, C</p> <p>Malo komunikacije med manj znanimi člani skupine, C</p> <p>Poznavanje lastnosti članov skupine, C</p> <p>Boljše počutje znotraj skupine, C</p> <p>Vključevanje v novo skupino, Č</p> <p>Dobro počutje znotraj skupine, Č</p> <p>Izražanje zadovoljstva nad zastopanjem obeh spolov v skupini, Č</p> <p>Zadovoljstvo z vsemi člani skupine, Č</p> <p>Povabilo v že obstoječo skupino, Č</p> <p>Povezanost znotraj skupine, Č</p> <p>Občutek pripadnosti skupini, Č</p> <p>Sklepanje novih prijateljstev, Č, D</p> <p>Navezovanje novih stikov, Č</p> <p>Dobro počutje med člani skupine, Č</p> <p>Zaupanje prijateljem, Č</p> <p>Posredni stiki med člani skupine, Č</p> <p>Skupina kot možnost za navezovanje novih stikov, Č</p> <p>Skupina kot možnost odkrivanja novih prijateljstev, Č</p> <p>Navdušenje nad skupino, D, D</p> <p>Poznavanje skupine, D</p> <p>Poznavanje večine članov skupine že pred začetkom tečaja, D</p> <p>Povezanost znotraj skupine, D</p> <p>Poznavanje večine članov skupine že pred začetkom tečaja, D</p> <p>Včlanjenost v isto društvo upokojencev, D</p> <p>Spoznavanje novih ljudi, D</p> <p>Navezovanje novih prijateljstev, D</p> <p>Navdušenje nad skupino, D</p> <p>Pripovedovanje drugim o skupini, D</p> <p>Poprejšnji dogovor med prijatelji za oblikovanje skupine, D</p> <p>Oblikovanje skupine glede na lokacijo druženja, D</p> <p>Člani skupine so bili prijatelji že pred oblikovanjem skupine, D</p> <p>Lažje delo v skupini, D</p> <p>Dobro počutje znotraj skupine, D</p> <p>Zadovoljstvo ob tečaju, D</p> <p>Zadovoljstvo z voditeljem, D</p> <p>Energičnost voditeljev, D</p>
--	--

	<p>Nestrpno pričakovanje srečanj, D</p> <p>Veselo pričakovanje druženja, D</p> <p>Druženje članov skupine ob različnih aktivnostih, E</p> <p>Odkrivanje novih poznanstev, E</p> <p>Skupina motivira, E, Č</p> <p>Pozitivnost skupine, E</p>
--	---

**Tabela 15: Vpliv obiskovanja na intenzivnost odnosov znotraj socialnih mrež**

Razlogi obiskov		
<p>Sprejemanje obiskov, C</p> <p>Obiski prinašajo stvari, C</p> <p>Veselje nad obiski otrok, C</p> <p>Prigovarjanje k obisku, E</p> <p>Pošta kot razlog obiska, E</p> <p>Zavedanje negativnega vpliva ne obiskovanja, E</p> <p>Spominjanje obiskov, C</p>		
Vrste obiskov		
Obiski sorodnikov	Obiski sosedov in znancev	Obiski prijateljev
<p>Sprejemanje obiskov družine, A</p> <p>Pogosti obiski sorodnikov, A</p> <p>Obiskovanje sorodnikov v tujini, Č</p> <p>Sinov obisk, E</p>	<p>Obiskovanje sosede, C</p> <p>Obisk sošolke, E</p> <p>Obiski voditeljev skupine, A</p>	<p>Obiskovanje prijateljev, Č</p> <p>Obiskovanje med prijatelji iz vse Slovenije, D</p> <p>Obisk prijateljev in obdarovanje, E</p>
Pogostost obiskov		
Pogosti obiski	Tedenski obiski	Mesečni obiski
<p>Pogosti obiski, ki prinašajo reči, C</p> <p>Pogosti nenapovedani obiski s sosedi, D</p>	<p>Tedenski obiski družine, A</p> <p>Tedensko obiskovanje, C</p>	<p>Mesečni obiski sorodnikov iz tujine, Č</p>
Občasni obiski	Opuščanje obiskov	Ni obiskov
<p>Občasni obiski sorodnikov, C</p> <p>Redkejši obiski nekaterih družinskih članov, E</p>	Zmanjševanje števila obiskov, C	<p>Ne hodi na obiske, A</p> <p>Brez obiskovanja med sosedi, A</p> <p>Odsotnost načrtnih obiskov članov skupine, A</p> <p>Odsotnost navade obiskov, A</p> <p>Odsotnost obiskovanja med sosedi, B</p> <p>Odsotnost navade obiskovanja sosedov, B</p>

		Odsotnost navade obiskovanja po sobah, E Ni navade obiskovanja po sobah že iz preteklosti, E
--	--	---

**Tabela 16: vpliv ohranjanja stikov na intenzivnost odnosov znotraj socialnih mrež**

Pogostost stikov			
Redni stiki	Pogosti stiki	Tedenski stiki	Mesečni stiki
Dnevno srečevanje s prijatelji, B Redni stiki s prijatelji v tujini, B Redno srečevanje s skupino prijateljev nekajkrat na leto, Č Redno srečevanje s prijateljem, Č Redno srečevanje prijateljev, Č Šest rednih stikov, D Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci, D Redni stiki z družino v živo in po telefonu, D Vsakodnevni stik po telefonu ali obisk, D	Pogosti obiski sorodnikov, A Pogosti obiski, ki prinašajo stvari, C Pogostejši stiki z določenimi člani skupine, C Pogost stik s sorodniki, Č Zelo veliko stikov s prijatelji, D Pogosti nenapovedani obiski s sosedi, D	Tedenski obiski družine, A Tedensko srečevanje s prijatelji, B Tedensko obiskovanje, C Tedenski stiki z bližnjimi sorodniki iz okolice, Č Tedensko prinašanje pošte družinskih članov, E	Mesečni obiski sorodnikov iz tujine, Č
Občasni stiki	Razlog izgube stikov	Ni stikov	Opuščanje stikov
Majhni stiki s primarno družino, B Zmanjševanje števila obiskov, C Občasni obiski sorodnikov, C Manjšanje števila obiskov, C Bežen stik s sorodniki, Č Redko pozdravljanje med sosedi, Č Zelo veliko občasnih	Izguba stikov zaradi starosti, C Izguba stikov zaradi smrti, C Izguba stikov zaradi zaposlenosti, C Izguba stikov zaradi odselitve, Č	Odsotnost stikov s prijatelji po telefonu, B Ni stikov z mlajšo generacijo, Č	Zmanjšanje stikov, Č Opuščanje ohranjanja stikov prek pisanja kartic, D Opuščanje srečevanja jubilarov, E Manjšanje števila stikov z mlajšo generacijo, E

stikov, D Občasno druženje z dvajsetčlansko skupino prijateljev, D Stiki po potrebi, Č Stiki s sosedi po potrebi, Č Redkejši obiski nekaterih družinskih članov, E			
--	--	--	--

**Tabela 17: Vpliv odnosa do druženja na intenzivnost stikov znotraj socialnih mrež**

Odnos do druženja		
Nestrpno pričakovanje srečanj, D Veselo pričakovanje druženja, D		
Načini druženja		
Ob hrani in pijači	Ob skupnih dejavnostih	Glede na starost in čas
Druženje ob hrani, Č Popestritev druženja s hrano, D Druženje ob kavi, E Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci, D	Druženje ob sprehodih, C Druženje ob skupnih dejavnostih, C Druženje prek različnih skupin, Č Druženje na izletih, E Druženje članov skupine ob različnih aktivnostih, E Skupne aktivnosti s prijatelji, C Potovanje z manjšo skupino prijateljev, D	Srečanje vseh generacij, C Druženje z ljudmi iste generacije, E Sobotno druženje, E
Vrste druženja		
Druženje s sorodniki	Druženje s člani skupine	Druženje s prijatelji
Aktivno druženje z družino, A Starostne razlike omejujejo željo po druženju, B V stiski potreba po druženju s svojcem, E Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci, D Pogosto skupno praznovanje	Druženje s člani skupine ob obrokih, A Druženje članov skupine ob različnih aktivnostih, E	Redno srečevanje s skupino prijateljev nekajkrat na leto, Č Redno srečevanje s prijateljem, Č Redno srečevanje prijateljev, Č Občasno druženje z dvajsetčlansko skupino prijateljev, D Skupne aktivnosti s prijatelji, C Potovanje z manjšo skupino prijateljev,

družine, E		D
Pogostost druženja		
Redno druženje	Občasno druženje	Ni druženja
Redno srečevanje s skupino prijateljev nekajkrat na leto, Č	Majhna sprememba glede druženja s člani skupine, A	Nedružabnost, A, Č
Redno srečevanje s prijateljem, Č	Občasno druženje z dvajsetčlansko skupino prijateljev, D	Odsotnost druženja med člani skupine zunaj tečaja, B
Redno srečevanje prijateljev, Č		Odsotnost navade druženja ob kavi, Č
Redna tedenska kosila z bližnjimi svojci, D		Slabo poznavanje ljudi v svoji okolici, E

**Tabela 18: Dogajanje znotraj socialnih mrež**

Skrb med člani socialne mreže	Skrb in zanimanje za prijatelje, C Skrb za sosedo, C Skrb za varnost, C Izpolnjevanje želja, C Skrb družine za materialne potrebe, E Tedensko prinašanje pošte družinskih članov, E
Nadzor s strani članov socialne mreže	Kontrola prijateljice, C
Opuščanje dejavnosti	Prepuščanje dejavnosti mlajšim generacijam, A Redkost skupinskega dela, B Zmanjšanje aktivnosti, C Pogosta aktivnost v preteklosti, E Opuščanje srečevanja jubilarantov, E
Aktivnost	Zanašanje na vodjo skupine, B Neodobravanje aktivnosti bližnjih, C Zaničevanje aktivnosti, C Aktivno staranje, Č Sklepanje dogovorov, D Aktivnost, E Obiskovanje različnih aktivnosti, E Aktivnost pri jogi, E Zanimanje za sodelovanje pri aktivnostih, E Udejstvovanje v aktivu, E Udeležba prirediteljev, E Zanimanje starih ljudi za otroke, E Razumevanje svojcev, E Delitev nalog družinskih članov, E

	<p>Odziv na povabilo v skupino, E</p> <p>Odobravajoče sprejemanje novega, E</p> <p>Dajanje prednosti tečaju, E</p> <p>Sinovo zapozneno prinašanje pošte, E</p> <p>Opozorilo prostovoljke, E</p> <p>Sprejemanje opozoril, E</p>
Komunikacija	<p>Dogovarjanje z družino, A</p> <p>Komunikacijska povezanost znotraj družine, A</p> <p>Neuporaba telefona, A</p> <p>Prekinjeno pisno ohranjanje stikov, A</p> <p>Pogovor s člani skupine ob obrokih, A</p> <p>Nekoliko več komunikacije med člani skupine, A</p> <p>Obveščanje družine o tečaju, A</p> <p>Napoved odsotnosti, A</p> <p>Obveščanje prijateljev po telefonu, B</p> <p>Obveščanje prijateljev o spremembah, B</p> <p>Pozdravljanje med sosedi, B</p> <p>Klepet med sosedi ob naključnem srečanju, B</p> <p>Informiranje znancev o tečaju, B</p> <p>Opustitev pisanja, C</p> <p>Opuščanje telefonskih pogovorov zaradi nepoznavanja uporabe nove tehnologije, C</p> <p>Izogibanje uporabi komuniciranja po telefonu, C</p> <p>Komunikacija po telefonu, C</p> <p>Pozdravljanje znanih, C</p> <p>Odsotnost odzdravljanja, C</p> <p>Težave v komunikaciji, C</p> <p>Pogovor o vsakodnevni stvareh s člani skupine, C</p> <p>Komuniciranje med člani skupine, C</p> <p>Malo komunikacije med manj znanimi člani skupine, C</p> <p>Komuniciranje s sosedo, C</p> <p>Obveščanje sosede o odsotnosti, C</p> <p>Obveščanje bližnjih o aktivnostih, C</p> <p>Ohranjanje navade voščiti ob praznikih, C</p> <p>Komuniciranje po mobilnih telefonih, Č</p> <p>Redko pozdravljanje med sosedi, Č</p> <p>Uvajanje navade klicanja po telefonu, D</p> <p>Pripovedovanje drugim o skupini, D</p>

	<p>Obveščanje sina, E</p> <p>Pogovor ob obedih, E</p> <p>Pozdravljanje vseh stanovalcev doma, E</p> <p>Uporaba sodobne komunikacijske tehnologije, E</p> <p>Ni pogovora o tečaju zunaj tečaja, E</p> <p>Malo pogovora, E</p> <p>Obveščanje svojcev o tečaju, E</p> <p>Obveščanje stare generacije o mlajši generaciji prek srednje generacije, E</p>
Pomoč med člani socialne mreže	<p>Pomoč med prijatelji, B, C, C</p> <p>Potreba po nudenju pomoči, C</p> <p>Sprejemanje pomoči, C, C</p> <p>Prošnja po pomoči med člani skupine, C</p> <p>Nudjenje pomoči med člani skupine, C</p> <p>Pomoč pri hoji, C</p> <p>Izražanje želje po pomoči, C</p> <p>Prejemanje pomoči ob prošnji zanjo, C</p> <p>Pomoč sorodnikom ob bolezni, Č</p> <p>Pomoč med sorodniki po potrebi, Č</p> <p>Pomoč družini z varstvom, D</p> <p>Po pomoč se obrne na svojce, E</p>

**Tabela 19: Načini oblikovanja novih socialnih vezi in krepitev že obstoječih**

Spreminjanje obstoječe socialne mreže	<p>Nič zanemarjenih prijateljstev, D</p> <p>Povabilo v že obstoječo skupino, Č</p>
Oblikovanje nove socialne mreže	<p>Spoznavanje novih ljudi, C, Č, D</p> <p>Vključevanje v novo skupino, Č</p> <p>Popolno sprejetje med prijatelje, Č</p> <p>Skupina kot možnost odkrivanja novih prijateljstev, Č</p> <p>Nastajanje novih prijateljstev, Č, D</p> <p>Spoznavanje ljudi prek delovanja bližnjih, D</p> <p>Navezovanje novih prijateljstev, D</p> <p>Spoznavanje novih ljudi ob obedih, E</p> <p>Odkrivanje novih poznanstev, E</p> <p>Poznavanje ljudi po njihovih značilnostih, E</p>

## 10.5. Definiranje posameznih pojmov

**Relacije znotraj socialnih mrež posameznih obiskovalcev tečaja:** Pojem zajema sorodstvena in čustvena razmerja ter razmerja, ki jih povezuje bližina bivanja ali obiskovanje istih aktivnosti.

**Vplivi na intenzivnost odnosov znotraj socialnih mrež:** Pojem zajema vse oblike druženja, njihove razloge, pogostost in odnos do njih, obiskovanje aktivnosti, načine komunikacije, bližine bivanja socialni čut in značaj posameznikov ter vzroke izgubljanja členov socialnih mrež.

**Načini oblikovanja novih socialnih vezi in krepitev že obstoječih:** Pojem zajema oblike in možnosti za nastajanje novih socialnih vezi.

**Spremembe zaradi zavedanja nevarnosti padcev:** Pojem zajema vse spremembe, ki se nanašajo na tveganje nevarnosti padcev in vključuje novo razmišljanje, uvedbo novih navad, spremembo notranjega bivalnega okolja in okolja zunaj bivalnih prostorov.

**Odsotnost sprememb kljub poznavanju tveganj padcev:** Pojem zajema vse navade, aktivnosti, načine mišljenja, ohranitve bivalnih in zunanjih prostorov v enaki obliki, kot so bile pred pridobljenimi spoznanji o tveganjih padcev.

**Ovire za spremembe, ki zmanjšujejo nevarnosti padcev:** Pojem zajema vse navade, bolezenska stanja, načine mišljenja, razmerja, čustva in materialne dobrine, ki kljub zavedanju tveganja padcev preprečujejo spremembe.

**Vpliv nevarnosti padcev na pojav strahu:** Pojem zajema vzroke strahu, časovni pojav strahu, prostorski pojav strahu, negativni vpliv strahu ter pogoje in razloge odsotnosti strahu.

**Vpliv Tečaja za preprečevanje padcev v starosti na pojav strahu:** Pojem zajema pozitivne spremembe.

**Posledice strahu in socialne mreže:** Pojem zajema povezanost posledic vpliva strahu in ovir, ki jih ta prinaša z močjo in intenzivnostjo socialnih vezi znotraj socialnih mrež.