

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Socialna pedagogika

KAM NA STAROST:
DOMAČI DOM ALI DOM ZA STAREJŠE OBČANE

DIPLOMSKO DELO

Mentor: dr. Mitja Krajncan

Kandidatka: Karmen Pfeifer Lapuh

Ljubljana, september 2012

ZAHVALA

Na tem mestu bi se rada najprej zahvalila svojim staršema, Zoranu in Jožici Pfeifer, ki sta mi omogočila celotno šolanje. Hvala jima za vse dobronamerne nasvete in spodbude, za finančno pomoč in njuno marsikatero odrekanje, da sta mi lahko omogočila vse, kar sem potrebovala in še veliko več.

Zahvaljujem se svojemu partnerju, Jošku Lapuhu in mali hčerki Miji, ki sta mi tekom nastajanja diplomskega dela stala ob strani, me spodbujala, predvsem pa zaupala vame.

Hvala tudi vsem starejšim osebam, predvsem mojim starim in prastarim staršem, ki so me in me še danes navdajajo s svojimi življenjskimi izkušnjami.

Na koncu pa se želim zahvaliti tudi dr. Ivanu Škofleku, ki me je vodil in usmerjal s svojimi nasveti in spodbudami. Hvala mu predvsem za njegovo potrpežljivost in veliko pripravljenost za pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Posebna zahvala pa gre tudi mentorju dr. Mitju Krajncan. Hvala mu za vso pomoč pri nastanku diplomskega dela.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	V
SUMMARY	VI
I. UVOD	1
II. TEORETIČNI DEL.....	3
1. Starost in staranje – kaj je to?.....	3
1.1 Starost.....	4
1.1.1 Kronološka starost.....	6
1.1.2 Biološka starost	7
1.1.3 Psihološka (doživljajska) starost	7
1.2 Staranje	8
1.2.1 Smisel staranja.....	9
1.2.2 Vzroki staranja	9
1.2.3 Demografski vidik staranja v Sloveniji in po svetu	11
2. Starostnikov položaj v družbi.....	15
2.1 Starostni stereotipi, miti in predsodki	17
3. Upokojitev in novi ritem dneva.....	19
3.1 Ali se je potrebno na upokojitev pripraviti?	21
3.2 Pridobitev pravice do starostne pokojnine.....	22
3.3 Reforma pokojninskega sistema – kaj me čaka?	24
3.4 Ko imaš nenadoma »zelo veliko časa«.....	26
4. »Samo, da sem zdrav-a.«.....	28
4.1 Telesne spremembe v starosti – znaki normalnega staranja	30
4.2 Najpogostejše zdravstvene težave starejših.....	33
4.3 Duševno zdravje v starosti	34
4.3.1 Starostnikova samopodoba.....	35
4.3.2 Travmatični dogodki in stresi.....	36
4.3.3 Osamljenost	37
4.4 Prehrana v starosti	38
5. Domače okolje ali institucija? Odločitev o tem kje živeti na starost.	40
5.1 Potrebe v starosti	41
5.1.1 Potreba po osebnem medčloveškem odnosu	42
5.1.2 Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji	43
5.1.3 Potreba po negi v starostni onemoglosti	44
5.2 Domovi za starejše ljudi v Sloveniji.....	45
5.2.1 Odločitev za odhod v dom	49
5.2.2 Postopek za sprejem v dom	50
5.2.3 Plačilo za bivanje in oskrbo v domu	51
5.2.4 Življenje v domu	52
5.3. Primerjava institucije – dom za starejše občane in individualnega doma.....	54
6. Smrt in odnos do nje.....	55
III. EMPIRIČNI DEL.....	57
1. Opredelitev problema	57
2. Namen in cilj diplomskega dela	58
3. Raziskovalna vprašanja	59
4. Raziskovalna metoda.....	60
4.1 Opis vzorca	60

4.2	Uporabljena metoda.....	61
4.3	Postopek zbiranja podatkov	62
4.4	Postopek obdelave podatkov	63
5.	Rezultati, analiza in interpretacija.....	65
5.1	UPOKOJITEV	66
5.2	ZDRAVSTVENO STANJE (telesne in duševne spremembe v starosti)	68
5.3	PREHRANA.....	71
5.4	MOJ DAN (delo in prosti čas).....	73
5.5	BIVALNI PROSTOR IN DRUGE MATERIALNE DOBRINE	75
5.6	DRUŽINA (odnos in komunikacija s svojci)	77
5.7	STIK Z DRUGIMI (odnos in komunikacija)	80
5.8	DRUŽBA.....	82
5.9	STAROST IN SMRT	85
6.	Skupna predstavitev rezultatov ocenjene vsebine odgovorov.....	87
IV.	ZAKLJUČEK.....	88
V.	LITERATURA IN VIRI	90
VI.	PRILOGE	

KAZALO GRAFOV

Graf 1:	<i>Delež prebivalcev, starih 65-79 let, in delež prebivalcev, starih 80 let in več, EU-27, 2008 (Statistični urad Republike Slovenije - Nelka Vertot, 1.oktober – svetovni dan starejših, 30.09.2009)</i>	12
Graf 2:	<i>Stopnja zaposlenosti oseb v starosti 55-64 let, EU-27, 2002 in 2008</i>	25
Graf 3:	<i>Aritmetične sredine ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – upokojitev</i>	67
Graf 4:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja - zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti)</i>	70
Graf 5:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja - prehrana</i>	72
Graf 6:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – moj dan (delo in prosti čas)</i>	74
Graf 7:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine</i>	76
Graf 8:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – družina (odnos in komunikacija)</i>	79
Graf 9:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – stik z drugimi (odnos in komunikacija)</i>	81
Graf 10:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – družba</i>	83
Graf 11:	<i>Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – starost in smrt</i>	86

KAZALO TABEL

Tabela 1:	<i>Značilnosti institucije in individualnega doma</i>	54
Tabela 2:	<i>Lastnosti starostnikov vključenih v raziskavo</i>	60
Tabela 3:	<i>Ocenjena vsebina odgovorov starostnika iz področja - upokojitev</i>	66
Tabela 4:	<i>Aritmetične sredine ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – upokojitev</i>	67
Tabela 5:	<i>Ocenjena vsebina odgovorov starostnika iz področja – zdravstveno stanje starostnika</i>	69

Tabela 6: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja - zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti)	70
Tabela 7: Ocenjena vsebina odgovorov starostnika iz področja - prehrana	71
Tabela 8: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja - prehrana	72
Tabela 9: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov iz področja – moj dan	73
Tabela 10: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – moj dan (delo in prosti čas)	74
Tabela 11: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov iz področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine	75
Tabela 12: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine	76
Tabela 13: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov iz področja - družina	78
Tabela 14: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – družina (odnos in komunikacija)	79
Tabela 15: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov – stik z drugimi	80
Tabela 16: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – stik z drugimi (odnos in komunikacija)	81
Tabela 17: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov iz področja - družba	82
Tabela 18: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – družba	83
Tabela 19: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov iz področja – starost in smrt	85
Tabela 20: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov iz področja – starost in smrt	86
Tabela 21: Aritmetične sredine aritmetičnih sredin s SO.	87

KAZALO SLIK

Slika 1: Domovi za ostarele v Sloveniji po občinah.....	46
---	----

KAZALO ENAČB

Enačba 1: Formula za izračun aritmetične sredine	63
Enačba 2: Formula za izračun standartnega odklona	64

POVZETEK

Obdobje starosti prinese različne spremembe in nove naloge, s katerimi se mora starejši človek spopasti tako na osebnem kot družbenem področju. Starost je življenjsko obdobje, ki si ga verjetno po tihem želimo vsi dočakati, a se ga tudi bojimo. V današnji družbi, kljub vedno daljši življenjski dobi in velikemu porastu starejšega prebivalstva po vsem svetu, ostaja obdobje starosti še vedno tabuiran. Vprašanje, kje preživeti starost in predvsem kako jo preživeti, pa ostaja odprto marsikomu. Zaradi tega vprašanja, ki se včasih poraja tudi v moji glavi, sem se odločila, da v empiričnem delu svojega diplomskega dela predstavim življenje 4 starostnikov, dveh iz domačega okolja in dveh iz doma za starejše občane. Pri tem sem se opirala na kvalitativno raziskavo in v ta namen sestavila intervju, razdeljen na 9 področij, na podlagi katerih sem želela oceniti življenjsko stanje izbranega starostnika tako v domačem okolju kot v domu za starejše občane.

Analiza vsebine odgovorov je pokazala, da imajo izbrani starostniki srednje dobro in pretežno dobro življenjsko stanje (glede na izračunano aritmetično sredino ocenjene vsebine odgovorov). Na vprašanje, kje bi raje preživeli starost, pa vsi štirje odgovorijo v domačem okolju.

Ključne besede: starost, staranje, starostnik, upokojitev, dom za starejše občane, domači dom, potrebe v starosti.

SUMMARY

The ageing period brings different changes and new tasks an older person has to face on personal as well as on social level. Age is a life period we all want to await but on the other side we are a bit afraid of it. In our modern society the ageing period is still a bit taboo even if the lifespan is longer and number of older people is on the increase all over the world. But the question where to live in the ageing period or how to live is still unanswered. It is the question that bothers me as well so I decided to interview four elderly persons, two of them live in the elderly home, whereas the other two live at their own home. The interview consisted of questions covering 9 different areas in order to get the difference between their life experience. We are aware of the fact that life at home is different from life in an elderly home.

The results show that these four people being interviewed are in medium good or quite good condition (based on arithmetic average). All four had the same answer concerning the place where they wanted to be in the ageing period. At their own home of course.

Key words: age, ageing period, elderly person, retirement, elderly home, family home, ageing needs

Pesem stare gospe



*Kaj vidite sestra,
kaj vidite sestra, kaj vidite.
Kaj mislite, ko me gledate?
Nespretna in nerodna žena,
že stara, brez moči,
ne sliši dobro in slabih je oči.
Drobi vso hrano in odgovarja,
ne uboga navodil in se po malem
zanemarja.*

*Ne zmeni se za sporočene ji novice,
vsak dan izgublja čevelj ali nogavice.
Pusti, da se jo kopa, češe, da na stran,
in srečna je za vsak minuli dan.
Je to, kar mislite in se vam zdi?
Če je tako, odprite oči.
To, kar moja je podoba v vas,
je le privid, ampak to nisem jaz.*

*Naj vam povem, kdo sem jaz, ki tu sedi,
in se obnaša, kot želite vi.*

*Sem otrok, z brati in sestrami,
imam deset let in lepo mi je ob mami.
Dekle sem, staro šestnajst let,
ki sanja o ljubezni
in sreči, z obljubami več fantov onesreči.
Ko sem petindvajset jih imela,
sem dobila vse,
kar sem želela: moža, otroke, hišo srečno,
sem mislila, da vse je večno.*

*S štirideset leti mladost je že bežala,
a moževa bližina mi je pomagala.
Ob petdesetih vnučke sem dobila,
in spet sem se igrati naučila.
A izgubila sem moža,
bodočnosti bojim se črne,
kako naenkrat vse se obrne.
Mladi morajo živeti zase,
jaz pa mislim na nekdanje čase
in na ljubezen, ki sem jo poznala.*

*Sedaj sem stara žena,
spremembe so kot kruta mora,
saj v vaših sem očeh že malo nora,
telo se guba, vedno bolj se sklanja,
kje lahkotnost je nekdanja?
Kjer srce bilo je, zdaj je skala.
A v tej lupini je še deklica ostala
in včasih žalostna mi duša zadrhti,
spominjam sreče se in težkih dni.*

*Še enkrat ljubim in živim
in mislim na nekdanje čase,
kako smo jih lepo živeli,
kako prehitro so nam odleteli.
Vem, da zame spremembe več ne bo
nobene,
a odprite, sestra, oči,
ne glejte starke, glejte mene!*

(vir: <http://zlataleta.com/test/pesem-stare-gospe/>)

I. UVOD

Kot otrok sem živela skupaj s starši v večgeneracijskem gospodinjstvu s starimi starši po očetovi strani ter s prababico Marijo. Nanjo sem bila še posebno navezana. Ko je umrla, sem bila stara okoli 10 let. Še danes se živo spominjam njenega obraza. Dočakala je res lepo starost. Štela jih je namreč 94 let. Do zadnjega dne se je trudila biti čim bolj aktivna. Njeno veliko veselje je bilo kvačkanje. Izdelovala je čudovite prtičke, ki so vedno krasili naš dom. Pri hoji si je pomagala s palico. Šla je počasi, a vedno ponosno. Včasih sva se z bratom usedla takole zraven nje, ko je sedela pri mizi in kvačkala. Pogledala naju je, se nama nasmehnila, potem pa pričela s pripovedovanjem takšnih in drugačnih prilog iz svojega življenja, ob tem pa nama delila dobronamerne nasvete. Nikoli ne bom pozabila, kako mi je vedno rada pravila: »*Zaupaj, a glej komu.*« Takrat tega še nisem tako razumela, kot mogoče razumem danes, toda zapomnila sem si in ohranila to v sebi.

Spominjam se uvodne ure na začetku svojega študija, ko smo se morali drug drugemu predstaviti in povedati, kje se vidimo ob koncu študija kot socialni pedagogi. Takrat sem vstala in jasno izjavila, da si želim delati s starejšimi ljudmi v domu za starejše občane. Tekom študija se je ta želja spremenila oziroma sem jo nekoliko potlačila. Pričela sem se udeleževati na drugem področju, predvsem so me navdušile osebe z motnjo v duševnem razvoju. Po daljšem razmisleku s kakšno temo zaključiti svoje izobraževanje na oddelku socialne pedagogike pa sem se zopet vrnila na tisti začetek – k starostnikom.

Kaj je tisto, kar me tako vabi k njim? Sama misel na starost in staranje, predvsem pa na smrt, me je vedno močno strašila in tako kot mnogi tudi sama nisem preveč rada govorila o tem. Toda na drugi strani pa so me starostniki vedno navduševali s svojimi zgodbami in nasveti. Že kot otrok sem jim rada prisluhnila, vedno pozdravila na cesti, ponudila pomoč, če sem opazila, da jo le-ta potrebuje. Vedno sem bila obdana z njimi. Vezi s starejšimi ljudmi me bogatijo, navdajajo z veseljem in življenjskimi modrostmi še danes. Toda predstavljati sebe v vlogi starke, kot mogoče nekoč bom, je težko. Prav tako razumeti dano obdobje, brez poglobitve in odprtosti zanj, po mojem mnenju ne gre. Tudi svet odraslosti, s katerim se danes vedno bolj soočam, se mi je v obdobju otroštva in mladostništva zdel čisto drugačen, kot ga vidim sedaj. Toda staranje je del našega življenja in temu se ne moremo izogniti. Ali je dobro ali slabo, je težko reči, saj ga ne doživljamo vsi enako. Prav tako je z obdobjem starosti, ki s sabo prinaša lepe pa tudi manj lepe trenutke.

Družina je bila in je še vedno tisti prvi člen pri nujenju pomoči in nege staremu človeku. Ko ta odpove oziroma zaradi različnih dejavnikov ne more nuditi oskrbe svojemu svojcu, je potrebno poiskati novo rešitev. Po navadi je to institucionalna pomoč – domovi za starejše občane. Najdemo jih tudi pod drugimi imeni, kot so domovi za upokoјence, starostni domovi itd. Vprašanje o tem, ali je to res tisto, kar si starostnik želi oz. potrebuje, pa ostaja odprto mnogim. Ne samo staremu človeku, ki se znajde v takšnem položaju, temveč tudi njegovim svojcem in drugim ljudem okoli njega. In prav na to vprašanje sem si skušala odgovoriti tudi sama tekom diplomskega dela ob proučevanju različne literature, prebiranju člankov, rezultatov raziskav in predvsem s pomočjo tistih, ki se s tem obdobjem trenutno soočajo.

Pesem stare gospe, katero sem navedla pred *uvodom*, se me je še posebno dotaknila, zato nisem mogla mimo tega, da je ne bi predstavila v svojem delu. Star človek ima namreč tako kot otrok, mladostnik in odrasel človek svoje potrebe, h katerim teži, da bi se zadovoljile. Da pa so te potrebe zadovoljene, ni odvisno samo od njega samega, temveč tudi od okolja, ljudi, ki ga obkrožajo. Današnja družba se mora vedno bolj ukvarjati z vprašanjem starosti in starih ljudi, saj se število le-teh vedno bolj povečuje. Medtem ko omenjeno obdobje preradi tabuiramo, starostnikom pa predpisujemo takšne in drugačne stereotipe ter jih po navadi porinemo na obrobje kot posebno skupino, ki po mnenju nekaterih »odžira kruh«, bi bilo boljše in lepše iskati rešitev za medsebojno povezovanje generacij, ne pa pretirano poudarjanje lepote, mladosti ter individualizma, ki danes vedno bolj sili na plan: »Jaz sem pomemben«. Si pomemben, toda tudi sočlovek je. Res je, da danes zmorem narediti to in ono, da ustvarjam, da se gibljam brez težav, da lahko jem in pijem, da se vstanem zjutraj, pospravim za sabo..., toda kaj ko pride dan, ko tega ne bom mogla več storiti. Še vedno bom jaz jaz, toda moje telo ne bo zmožno narediti vsega, kot je nekoč. Nikoli se ne ve, kje lahko končam. Ali bo to moj dom ali pa bom potrebovala drugi dom – dom za starejše ljudi. Zdi se mi prav, da smo odprti in pripravljeni za različnost, da spregovorimo več o določenih stvareh, predvsem tistih, ki nas mučijo v sebi, saj že s tem delno poskrbimo za lepšo doživljanje starosti.

II. TEORETIČNI DEL

1. Starost in staranje – kaj je to?

Vprašanje o starosti in staranju je danes eno od najbolj javnih vprašanj v svetu, še posebno v zahodnem delu. Nanj sta svetovna in slovenska politična javnost postali še posebno pozorni z letom 1999, ki je po razglasitvi Združenih narodov postalo *mednarodno leto starih ljudi*. Že pred tem je potekalo veliko debat na omenjenem področju, vendar kljub različnim dokumentom, ki si prizadevajo k skrbi za kakovostno staranje, ostaja le-ta v današnji družbi še vedno močno tabuirana (Ramovš, 2003, str. 21–23).

Ramovš (2003, str. 21) v začetku svojega dela *Psihologija staranja*, na temo staranja in starosti, zapiše: » *Življenje postavlja vsakemu človeku vprašanje o kakovostnem staranju, da bi nanj odgovoril. Kdor ima srečo ali dovolj pameti, da ga sliši in nanj odgovarja, naredi nekaj pomembnega za svojo srečo in srečo ljudi okrog sebe, zlasti starejših. Vendar pa je v današnjem času vprašanje o starosti in staranju tako tiho, da ga je težko slišati. Današnji zahodni ljudje doživljajo staranje kot nekaj neprijetnega, skoraj nedostojnega ali celo sramotnega...«*

Če pogledamo dalje in si skušamo odgovoriti na vprašanje, kaj pravzaprav starost in staranje sta, dobimo naslednji odgovor - starost in staranje sta pojma, ki sta med seboj povezana, vendar imata različen pomen. Skupina avtorjev, in sicer Ramovš, Kladnik in drugi, v knjigi *Skupine starih za samopomoč* (1992) starost opredeljujejo kot stanje posameznika ali naroda; staranje pa kot proces, ki traja od rojstva do smrti.

Starost in staranje opazujeta v dveh vsebinsko različnih oblikah tudi avtorja Cijan V. in Cijan R., in sicer staranje posameznika in staranje družbe. Pri prvem gre za življenjsko dobo, pri drugem pa za demografsko staranje oz. staranje prebivalstva (2003, str. 33).

1.1 Starost

Po Accettu (1987, str. 20) je starost živega bitja čas, ki je pretekel od trenutka njegovega nastanka. Starost celic, tkiv, organov in organizma kot celote je le ena izmed postaj v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti.

Robert Kastenbaum se v svojem delu *Staranje* (1985) sprašuje, kaj pravzaprav starost je. Pravi, da na to vprašanje preprostega odgovora ni. V resnici je več odgovorov in nezavedno radi zdrsnemo od enega k drugemu.

Po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije (kratica WHO) se šteje, da starost nastopi po 60. letu življenja, v geriatričnih raziskavah pa se ta spodnja meja pogosto dvigne na 65 let oz. celo na 75 let in več. Merila, ki jih postavljamo, so prej kot enotna, vendar potrebna iz praktičnih razlogov, kot je npr. za določanje upokojitve (Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 22).

Merila za razmejitve obdobij so v veliki meri povezana z družbenim kontekstom ter dejstvom, da se kvaliteta življenja izboljšuje, s tem pa tudi življenjska doba.

Starostno obdobje lahko delimo na več faz. Slovenski psiholog Vid Pečjak (2007) deli starost na štiri podobdobja oz. razvojne stopnje:

- 55 do 65 let – pozna srednja leta: obdobje »neviht in stresov«
- 65 do 75 let – mlajša starost: obdobje prilagajanja na nove razmere
- 75 do 85 let – srednja starost: hitrejša spreminjanje življenjskih funkcij
- od 85 naprej – visoka starost: pogosta oslabelost

Vsaka od njih prinaša s seboj nove naloge ter spoprijemanje z njimi. Tako kot v obdobju starosti se tudi v otroštvu, mladosti in srednjih letih posameznik sreča z določenimi razvojnimi nalogami.

Eden prvih na omenjenem področju, ki je pričel deliti obdobje odraslosti na več stopenj, je bil Erikson. Ta deli odraslost na zgodnjo in srednjo odraslost ter leta staranja. Slednja, ki jim želim dati večjo pozornost, so prav leta staranja. Po njegovem mnenju je to končna faza v psihosocialnem razvoju, ki nastopi po 65. letu in je namenjena razvoju osebnostne integracije.

Človek se sreča v starosti z mnogimi fizičnimi in socialnimi izgubami, kot so zdravje, upokojitev, smrt itd. Kako se bo spoprijel s temi izgubami, je ključno pri razreševanju krize staranja. Ugodna razrešitev vodi v zadovoljenost večine potreb, boljše poznavanje sebe in večje samospoštovanje. Neugodna razrešitev pa se kaže kot razočaranje, življenjski obup, da ni izpolnil v življenju tistega, kar je želel in hotel (Poljšak Škraban, 2004, str. 97–98).

Pogosto se srečujemo z osebami, katerih zunanji videz kaže manj let, kot je njihova dejanska kronološka starost. Avtorica Hojnik - Zupanc (1997, str. 3–4) razlikuje pri vsakem človeku tri vrste starosti, in sicer kronološko starost, biološko starost in psihološko (doživljajsko) starost. Na te tri vrste oz. vidike starosti opozarja tudi Pečjak v svojem delu *Psihologija tretjega življenjskega obdobja* (1998), kjer pravi, da se je pomembno zavedati razlik med njimi. Čeprav se med sabo vsi trije vidiki starosti tudi povezujejo, se na drugi strani lahko dokaj oddaljijo drug od drugega. Staranje po enem vidiku ne ustreza staranju po drugem vidiku. Tako npr. psihološki starostni znaki, kot je rigidnost mišljenja, nastopi že s 30. ali 40. letom, medtem ko nekateri mladostni znaki, kot je prožno mišljenje, lahko ohranijo vse do pozne starosti.

Na tem mestu ne morem mimo misli, ki jo je na začetku svojega dela *Psihologija staranja* (2007) zapisal Pečjak: »Ni toliko pomembno, koliko si star, pomembnejše je, kako si star«. Zapisana misel ni pomembna samo za omenjeno obdobje, ki ga skušam predstaviti v danem poglavju – starost, temveč je še kako dobrodošla kot vodilo za vsa obdobja človekovega življenja.

Tako kot v vsakem obdobju, tudi v starosti, človek nekaj pridobiva in nekaj izgublja, tako se tudi v starosti lahko še marsičesa nauči, hkrati pa tudi marsikaj izgubi. Kot pravi Hojnik - Zupanc (1997, str. 17): »Njegova izbira je, ali se bo človeško spoprijel z zahtevno nalogo staranja in jo smiselno opravil ali pa bo ob spopadanju z danostmi zapravljil svoje zadnje človeške moči v nesmiselnem zaletavanju, oziroma celo bežal pred njimi...«

Definicija starosti se spreminja, in sicer v teorijah družboslovcev, pa tudi v besednjaku politikov in različnih organizacij ter v medijskem diskurzu. Danes se vedno bolj uporablja besedna zveza »aktivno staranje«, ki predstavlja nasprotje starosti kot odvisnemu, pasivnemu obdobju življenja. Aktivno staranje lahko v najširšem smislu razumemo kot neprekinjeno udejstvovanje na socialnem, ekonomskem, kulturnem in civilnem področju, in sicer ne samo kot povečane fizične aktivnosti starostnikov ali možganskega fitnesa in podaljševanja zaposlenosti (Kuhar, 2007).

Pri vsakem človeku lahko razlikujemo tri vrste starosti, kot pravi Ida Hojnik - Zupanc (1997, str. 3–4) v svojem delu. To so:

- kronološka starost – koliko ste stari po koledarju
- biološka starost – kolikor je staro vaše telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov
- psihološka oz. doživljajska starost – kolikor stari se počutite

1.1.1 Kronološka starost

Kronološka starost je starost, določena z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Kronološka starost je velikokrat nezanesljiv podatek, saj dostikrat človek zgleda drugače, kot bi sodili po njegovih letih.

Povezana je z določenimi življenjskimi dogodki, kot so npr. vstop v šolo, upokojitev in podobno, kjer so dogodki družbeno določeni in morajo imeti natančen referenčni okvir. Kar pa seveda ne pomeni, da če smo kronološko dovolj stari izpolnjujemo tudi biološko in psihološko zrelost za sprejetje danega dogodka, ki ga tako rekoč vsiljuje družba.

1.1.2 Biološka starost

Biološko starost težko merimo, saj medicina ne razpolaga z biološkimi testi, ki bi dovolj zanesljivo določali dejansko starost telesa.

Biološka starost pomeni ohranjenost organizma, stanje organov glede na koledarsko starost in prisotnost ali odsotnost starostnih bolezni.

Vsi telesni organi se ne starajo enako. Nekateri se starajo hitreje, spet drugi počasneje. In čeprav se starajo posamezni organi, skupine organov in celice, staranje vpliva na celoten organizem in kar je psihološko posebej pomembno za človeka, je zunanji videz (koža, lasje, oči, zobje, hoja...) posameznika, kateremu danes dajemo še posebno mesto in ga povzdigujemo.

Nekateri strokovnjaki ugotavljajo, da bi človeško telo lahko živel 115 ali celo 130 let, če nanj ne bi vplivali negativni zunanji in notranji dejavniki, kot so genetska podlaga in življenjske izkušnje.

1.1.3 Psihološka (doživljajska) starost

Psihološka starost je prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. Vsak posameznik je zase edinstven, kot je edinstveno njegovo doživljanje sebe in okolja.

Veliko raziskav potrjuje dejstvo, da se psihološka in biološka starost ujemata. Ameriški psiholog Vaillat (po Hojnik - Zupanc, 1997, str. 6) je že pred več kot petdesetimi leti ugotovil, da se telo ljudi dobrega duševnega zdravja za razliko od depresivnih, negotovih ljudi lepše stara. Po njegovih ugotovitvah bolezni ne povzročajo sam stres, ampak notranja neprilagodljivost nanj.

1.2 Staranje

»Staranje je univerzalni proces, do katerega prihaja zaradi interakcije genoma in okolja. Organizem je podvržen nenehnim vplivom zunanjih dejavnikov. Tekom let se v odvisnosti od dedne zasnove tem dejavnikom upira in vzdržuje ravnotežje, nujno za normalno delovanje in preživetje. Vendar pa sčasoma mehanizmi za vzdrževanje normalnega stanja očitno popuščajo in na ravni genoma pride do sprememb. Kumulativni učinek toksičnih agensov vodi k staranju celic in njihovi smrti« (Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 22–23).

Čeprav je staranje fiziološki proces, pri nobenem posamezniku ta proces ni zgolj fiziološki. Hkrati se s tem procesom pojavljajo tudi različne bolezni in ravno te patološke spremembe so razlog, da človek vedno ne more doživeti svoje možne biološke dolžine življenja (povzeto po Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 23).

Staranje je dinamičen proces, ki traja od rojstva do smrti. Pri nekaterih ljudeh se procesi staranja začnejo prej, pri drugih kasneje. Napredovanje teh procesov je odvisno od vsakega posameznika, od njegove dedne zasnove, biološke osnove in od osebnega načina življenja.

Pečjak v svojem delu *Psihologija tretjega življenjskega obdobja* (1998) piše o naslednji delitvi staranja: zdravo staranje in bolno staranje. V prvo skupino spadajo aktivni ljudje, imajo različne hobije, vozijo avtomobile, gojijo rekreativni šport, hodijo na izlete in velikokrat tudi delajo, kljub pešanju nekaterih življenjskih funkcij, kot sta npr. vid in hitrost reagiranja. V drugi skupini pa so bolni in onemogli ljudje, ki ne morejo več skrbeti zase in potrebujejo pomoč pri osnovnih življenjskih aktivnostih, kot so umivanje, oblačenje, hoja, hranjenje in izločanje.

Poleg izraza *zdravo staranje* zasledimo v strokovni literaturi tudi izraz *primarno oz. normalno staranje*, kjer naj bi bili znaki staranja univerzalni za vse ljudi. Poleg izraza *bolno staranje* pa zasledimo izraz *sekundarno staranje*, kjer so znaki staranja omejeni le na nekatere ljudi ali skupine (Pečjak, 1998, str. 15).

»Razmišljati o staranju vedno pomeni tudi razmišljati o življenju,« kot pravi Anselm Grün v svojem delu *Visoka umetnost staranja* (2010).

O povezanosti med staranjem in umetnostjo pravega življenja spregovori Heinrich Shippesges (1986, str. 12, po Grün, 2010) z naslednjimi besedami: *»Kaj bi vedeli o življenju, dokler ne vemo, kaj pomeni staranje. Staranje pa pomeni: z leti priti v leta, vedeti za čas, iti s časom, biti v času in upreti se času. Staranje pomeni: iti in miniti, spreminjati se, ne da bi izgubil svoj ideal, majhen košček izkušnje vsakič in vedno znova prenesti tja čez, v velik kos upanja«.*

1.2.1 Smisel staranja

Staranje pa ni pojav, ki nas vse prizadene samo na zunaj. V sebi nosi tudi smisel. Če znamo prepoznati ta smisel, bomo lahko dobro sprejemali svoje staranje (Grün, 2010, str. 13–14).

Po Jungu (1967, str. 14, po Grün, 2010) je smisel staranja v tem, da sprejmemo pešanje telesnih in duhovnih moči in pogled usmerimo navznoter. V duši je človekovo bogastvo. Starost nas vabi, da pogledamo vase in tam odkrijemo svoje bogastvo, ki se izraža v mnogih podobah in izkušnjah.

O posebni vrednosti starosti spregovori tudi pisatelj Herman Hesse, ki pravi: *»Staranje ni le krčenje in venenje, temveč ima tako kot vsako življenjsko obdobje svojo vrednost, svoj čar, svojo modrost, svojo žalost...«* (prav tam).

1.2.2 Vzroki staranja

Kaj so torej vzroki staranja? Kadar strokovnjaki govorijo o vzrokih staranja, še nimajo dokončnega odgovora. Vendar pa pri vzrokih staranja razlikujemo tri teorije staranja (Požarnik, 1981, str. 11–13) :

- biološke teorije staranja
- psihološke teorije staranja
- socialne teorije staranja

Vsaka od omenjenih teorij ima svoj pogled o staranju. Biološke teorije vidijo v staranju propadanje sposobnosti življenjskih funkcij, dokler naposled ne pride smrt. Staranje naj bi bilo tako posledica nekega dogajanja v samem organizmu, pa tudi bolezni, poškodb in slabih

življenjskih pogojev. Vendar pa si zagovorniki te teorije še vedno niso enotni glede bioloških dogajanj, ki so povzročitelji staranja (prav tam).

Psihološka teorija se opira na strukturo osebnosti oziroma na razvojne dejavnike, ki osebnost oblikujejo. Zagovarja, da je od človekove stopnje zrelosti odvisno, kako se v starosti počuti, koliko samozaupanja, samostojnosti in življenjskega optimizma ima, kako se prilagaja in rešuje nove življenjske probleme in zahteve, koliko sožitja lahko zgradi z drugimi ljudmi. Po tej razlagi naj bi se tako osebnostno manj zreli in manj sposobni ljudje starali prej, ljudje z veliko interesi, aktivni in samostojni pa pozneje. Radi trdijo, da je človek toliko star, koliko starega se počuti (prav tam).

Tretja teorija, socialna, pa pravi, da je človekovo počutje v starosti odvisno predvsem od pričakovanj okolja (prav tam).

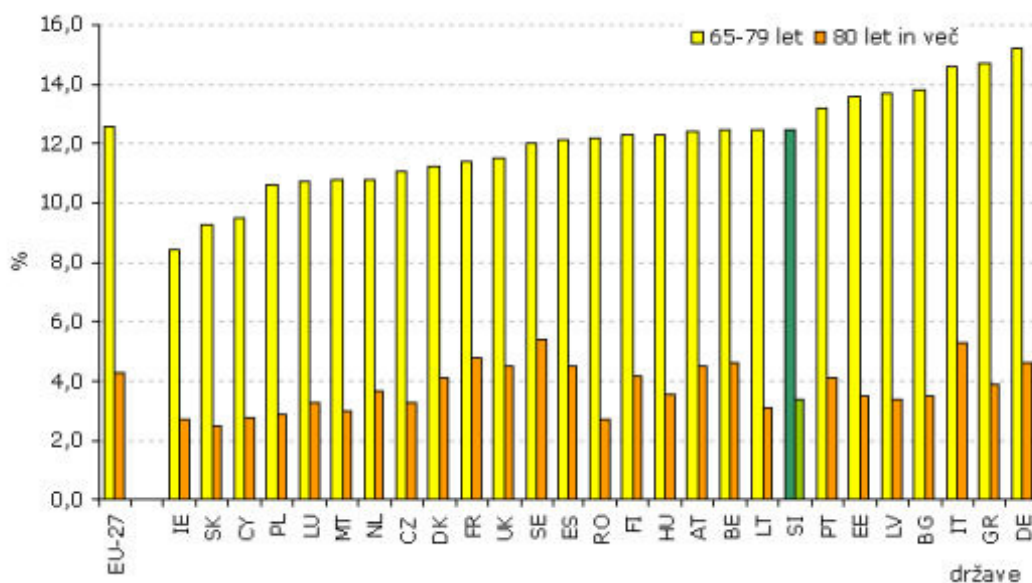
1.2.3 Demografski vidik staranja v Sloveniji in po svetu

»Pred 20 leti je bil problem v tem, da smo imeli čedalje več starih ljudi, zdaj pa je v tem, da so stari ljudje čedalje mlajši« (Billighen, 1995, po Pečjak, 1998, str. 5).

Na začetku 20. stoletja je veljalo prepričanje, da je dvajseto stoletje stoletje otroka. Prepričanje o tem se je kmalu sredi petdesetih let spremenilo z ugotovitvijo, da smo na pragu velikega družbenega staranja, ki naj bi v razvitih državah dosegel svoj vrhunec v prvi polovici 21. stoletja s postaranjem tako imenovane baby boom generacije, rojene v prvem desetletju po prvi svetovni vojni (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 15).

Kadar govorimo o družbenem staranju, je potrebno upoštevati dve pojavnosti: *naraščanje števila starejših prebivalcev, ki ga najpogosteje primerjamo kot povečanje strukturnega deleža starostne skupine nad 65 let v populaciji določenega, družbenopolitičnega opredeljenega prostora ter podaljševanje življenjske dobe, s čimer postaja kategorija »starih ljudi« znotraj sebe vedno bolj heterogena po svojih sposobnostih, interesih in potrebah* (prav tam).

Starostna struktura prebivalstva se hitro spreminja. Stalno zniževanje rodnosti in podaljševanje življenjske dobe v zadnjih desetletjih močno spreminjata starostno sestavo prebivalstva – prebivalstvo sveta je vse starejše. Zmanjšuje se delež mlajšega prebivalstva in povečuje se delež starejšega prebivalstva. Še posebej hitro raste delež prebivalstva nad 80 let, kar ima velik pomen pri načrtovanju zdravstvene in socialne zaščite ljudi.



Graf 1: Delež prebivalcev, starih 65-79 let, in delež prebivalcev, starih 80 let in več, EU-27, 2008 (Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) 1. oktober – svetovni dan starejših (30. september 2009)).

Ob svetovnem dnevu starejših so na Statističnem uradu Republike Slovenije (Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) 1. oktober – svetovni dan starejših (30. september 2009)) objavili zanimiv članek, kjer navajajo, da se bo prebivalstvo v EU-27 v prihodnosti močno postaralo: mediana starosti prebivalstva se bo od leta 2008 do leta 2060 po napovedih dvignila s 40,4 leta na 47,9 leta. Delež oseb v starosti 65 let in več med skupnim prebivalstvom naj bi se tako povečal s 17,1 % na 30,0 %, kar pomeni, da naj bi se število toliko starih prebivalcev od leta 2008 do leta 2060 predvidoma povečalo s 84,6 milijona na 151,5 milijona. Podobno naj bi se število ljudi, starih 80 let ali več, v obdobju od 2008 do 2060 po napovedih skoraj potrojilo, in sicer naj bi z 21,8 milijona naraslo na 61,4 milijona.

Delež starih ljudi se hitro večja po vsem svetu, ne le v Sloveniji. Predvsem v deželah evropske ali zahodne kulture postaja tako visok, da prinaša s seboj izjemno zahtevne naloge za urejeno delovanje družbe in držav. Jože Ramovš meni (2003, str. 223): »Kot vsak problem in vsaka naloga pa prinaša staranje prebivalstva s seboj tudi nove možnosti.« V svojem delu Kakovostna starost (2003, str. 223) skuša nanizati različne informacije o dejstvih, ki se postavljajo pred vsakega posameznega človeka, civilno družbo, državo in mednarodno skupnost: »...da bi ob njih lahko realistično socialno razmišljali o rešitvah in nalogah ...«.

Staranje prebivalstva je različno v različnih deželah. Ramovš (2003, str. 225) navaja podatke o prebivalstvu, starem nad 60 let, v različnih področjih sveta in državah. Področje z najstarejšim prebivalstvom na svetu omenja Zahodno Evropo. Skoraj 20 % od nekaj manj kakor 400 milijonov Evropejcev je starih nad 60 let. Do leta 2030 lahko računamo, da se bo ta delež dvignil na 35 %. Za »najstarejšo državo« na svetu velja Švedska z okrog 23 % prebivalstva, starega nad 60 let.

V Sloveniji se je delež otrok od leta 1981 do leta 2004 zmanjšal s 23 % na 14 %, delež delovno sposobnega prebivalstva (15 do 64 let) pa se je v istem obdobju povečal s 66 % na 69,5 %. Delež oseb, starih 65 let ali več, pa se vse od leta 1987 stalno povečuje. V začetku osemdesetih let 20. stoletja je ta obsegal 10 %, leta 2004 pa je že presegel 15 % (Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) - *Starejše prebivalstvo v Sloveniji* (29. september 2010)).

Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) – *Prebivalstvo, podrobni podatki, Slovenija, 1. Januar 2011 – končni podatki* (13. Maj 2011)) beleži 1. januarja 2011 povprečno starost v Sloveniji 41,7 let. Leta 1991 je ta znašala 36,4 let. Delež otrok v letu 2011, starih od 0 do 14 let, je 14,2 %, starejših od 65 in več pa kar 16,5 %.

Pričakovana življenjska doba je v nenehnem porastu, prav tako tudi povprečna starost. To se še posebej odraža pri rasti ženskega dela prebivalstva. Pri stoletnikih pride na 100 moških kar 386 žensk. Starejše ženske se redko ponovno poročijo, zato so zaradi nižjih ali nobenih dohodkov bolj izpostavljene revščini, boleznim in odvisnosti od institucij (Pečjak, 2007, str. 20).

Pričakovana življenjska doba v Sloveniji v letu 2009, po popisu Statističnega urada Republike Slovenije, je bila ob rojstvu pri moških 75,7 leta, pri ženskah pa 82,3 leta. Povprečna starost istega leta pa je znašala pri moških 70,1 leta in pri ženskah 79,1 leta.

Napovedi demografov kažejo na še večji porast starejšega prebivalstva, hkrati pa opozarjajo tudi na številne posledice, ki jih le-to nosi s seboj. To so tako ekonomske kot družbene posledice, ki se že danes izrazito kažejo tako na področju dela, zaposlenosti, upokojevanja in pokojninskega sistema.

Najbolj številčna povojna generacija, tako imenovana baby boom generacija, odhaja v pokoj, kar zopet predstavlja velik izziv za pokojninski sistem, celotno družbo in za njih same.

»Baby boom generacija je drugačna od prejšnjih. Rodila in rastla je v boljših razmerah, okolje in tehnološki napredek sta jo bolj spodbujala k aktivnemu življenju. Zato je glasnejša in zahtevnejša od prejšnjih generacij, predvsem pa bogatejša in vplivnejša. Svoje družbene moči ne bo zlepa spustila iz rok« (Pečjak, 2007, str. 19).

1.2.3.1 Posledice staranja prebivalstva

O tem kakšne posledice prinaša staranje prebivalstva, je veliko govora. Jože Ramovš (2003, str. 227) pri tem pravi: *»Treba jih je poznati, da lahko ustrezno ukrepa vsak sam za svoje lastno staranje, družine za staranje svojega člana, krajevne skupnosti, civilna družba, stroke, države in svetovna skupnost.«*

Med najbolj vidne posledice staranja prebivalstva uvršča (Ramovš, 2003, str. 227):

- Spreminjanje strukture in vloge družine pri skrbi za stare ljudi.
- Spreminjanje razmerja med spoloma glede starosti in skrbi za stare ljudi.
- Mnogi živijo sami, veliko jih je na starost osamljenih.
- Spremembe na področju skrbi za zdravje in samostojno življenje v starosti.
- Spreminja se razmerje med ekonomsko aktivnim in vzdrževanim delom prebivalstva.
- Spremembe pri samostojnosti starih ljudi. Na eni strani so v sodobni družbi po pokojninskem sistemu vzdrževana populacija, po drugi strani pa so ekonomsko neodvisni.

2. Starostnikov položaj v družbi

Posameznik ne živi sam v svojem ožjem okolju, temveč v družbi, ki ga oblikuje od rojstva do pozne starosti. Živi v skupinah: družini, šolskem razredu, prijateljski klapi, delovni enoti, strokovnem združenju, interesni skupini, politični stranki in drugih formalnih in neformalnih skupinah, ki tako in drugače vplivajo na oblikovanje njegove osebnosti.

Avtorja Cijan V. in Cijan R. (2003, str. 117) opisujeta odnos družbe do starejših z naslednjimi besedami: *»Odnos družbe do starejših se je skozi stoletja spreminjal v odvisnosti od politično pravnega sistema ter političnoekonomskega karakterja skupnosti, ravni ekonomskega, socialnega in kulturnega razvoja družbe, veljavnih vrednot, vloge družine, medgeneracijskih odnosov, vloge posameznika v družbi, vrste ideoloških, emocionalnih in motivacijskih dejavnikov. Za razliko od skrbi za mlade, kar je biološka, naravna pojava, je potrebno skrb za starejši del populacije in njene pravice zastaviti kot družbeni odnos in vsa načela potem tudi dosledno izvajati. V nobenem primeru pa se ne sme izhajati iz postavke, da so starejši mladim v breme in je torej dovolj, če se jim težave le olajšajo. Takšna stališča so v preteklosti, včasih tudi danes, vodila do formiranja izoliranih krajev za življenje starejših.«*

V mnogih svetovnih kulturah in celo v indijanskih plemenih so imeli starostniki visok družbeno-socialni status. Še danes se to dogaja v nekaterih kulturah (npr. starostniki z otoka Okinava). Čim starejši so, tem bolj jih spoštujejo (Kristančič, 2005, str. 27).

Položaj starostnika v današnji družbi ni tako cenjen, čeprav si marsikdo prizadeva za dvig njegove vrednosti, je pa na drugi strani mnogo takšnih, ki spregledajo dejstvo, da nas družba »potrebuje« tudi, ko se staramo. Kot pravi Grün (2010, str. 8): *»Če izgubimo modre starce, izgubi družba občutek za pravo mero«.*

»Danes močno razširjenega pritoževanja nad pretiranim staranjem družbe se pogosto drži agresivni prizvok. S tem stare ljudi izločimo in izključimo iz družbe mlajših. Številne objave in glasovi iz javnih razprav kažejo, da razumejo to množico starostnikov kot neupravičeno zahtevo do naše družbe in kot breme za naslednje rodove« (prav tam).

Pečjak (2007, str. 77) opiše položaj starostnikov z naslednjimi mislimi: *»Starejši ljudje so odrinjeni na rob družbenega dogajanja, so neke vrste odpadek, ki onesnažuje okolje, za katerega se nihče, razen redkih humanitarnih organizacij in posameznikov, ne zmeni.«*

Kakšen položaj in vlogo v družbi ima današnji starostnik, nadzorno prikaže tudi Ida Hojnik - Zupanc v svojem delu Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu (1999, str. 18), kjer razčlenjuje dejstvo sistemske neizkoriščenosti tretje generacije: *»Družbeno-razvojni procesi so spodbudili in omogočili osamosvojitve starih ljudi na individualni ravni, medtem ko je na sistemski ravni njihova osamosvojitve neuravnovešena z njihovo globalno odvisnostjo. Sistem se je bolj odzval na funkcionalne potrebe starejših kot na izkoriščenost njihovih delovnih potencialov in staro populacijo priznal kot družbeno kategorijo s posebnimi potrebami. Na ta način se starim ljudem povečujejo možnosti za funkcionalno osamosvajanje v bivalnem okolju na eni strani, na drugi strani pa se povečuje globalna odvisnost od sistema.«*

Na tem mestu naj omenim paradoks, ki ga v svojem delu zapisal Pečjak (2007, str. 78): *»Družba odklanja starostnika, zato se ji tudi on izmika. In narobe: ker se ji izmika, ga odklanja.«*

Obstaja namreč veliko formalnih in neformalnih pravil, ki jih predpisujemo starostnikom, kot so upokojitev, onemogočeno honorarno delo, prepoved vožnje z motornim vozilom brez posebnega dovoljenja, na drugi strani pa pravila, za katere javnost meni, da so za starostnike neprimerna ali celo nespodobna, na primer mini krila, ples na javnih plesiščih, sklepanje ljubezenskih zvez, poroka itd. (prav tam).

2.1 Starostni stereotipi, miti in predsodki

V današnji evropski kulturi je starost tabuirana. Pri ljudeh sta se v podzavesti usidrali dve iracionalni stališči – dve skupini stereotipov, kot pravi Ramovš (2003, str. 27). Prva skupina stereotipov zaničuje starost in je slepa za njene dobre možnosti. O njej govorijo: »*Starost je grda, nemočna ... Stari ljudje so sitni, skopi ... Bolje je biti pijan kakor star ...*« Druga skupina stereotipov pa naivno ideologizira dobre možnosti v starosti in je slepa za njene težave, ki jih prinaša s sabo: »*Kljub letom vse zmorem, vse je mogoče, zame ni omejitev, bolezni, smrti, osamljenosti ...*«

V nadaljevanju se je potrebno vprašati: Kaj je posledica obeh vrst stereotipov? Ramovš (2003, str. 27–28) odgovarja: »*Obe vrsti stereotipov onemogočata kakovostno staranje in sožitje med tretjo in mlajšima generacijama, ker zavajata človeka, da ne vidi celotne resničnosti ... Obe vrsti stereotipov se hranita iz prav tako stereotipnih stališč, da se na starost ni potrebno pripravljati in da se komuniciranja med generacijami ni potrebno učiti.*« Kar pa seveda ni tako. Oboje je potrebno za kakovostno starost.

»*Starostni stereotipi vključujejo mnogo lastnosti, med njimi prevladujejo negativne, kot so: fizična, intelektualna in spolna nemoč, odvisnost od drugih ljudi, slab spomin, duševna odsotnost, konservativnost, rigidnost, prepirljivost, trmoglavost, sitnost, egocentričnost, egoizem, cinizem in še mnoge druge lastnosti*« (Pečjak, 1998, str. 61).

Na drugi strani pa poznamo tudi nekaj pozitivnih stereotipov, ki prikazujejo starejše ljudi, kot modre, izkušene ter ljubeče do svojih potomcev (prav tam).

Starostni stereotipi ne samo, da so pomanjkljivi in preveč posplošujejo, tudi vplivajo na posameznikovo doživljanje in vedenje. Občutijo se starejše, kot so v resnici. Tako se izpolnjuje pojav, ki ga imenujemo »samouresničujoča se prerokba«. Le-ta je dobro poznata predvsem v zavodih in domovih za starejše občane. Če se osebe nanje obrača kot na nemočne ljudi, v resnici takšni tudi postanejo (Pečjak, 1998, str. 65–66).

Podoba »biti star«, kot jo opiše Kristančičeva v delu *Nova podoba staranja – siva revolucija* (2005, str. 53) ima navadno dve plati:

- Za nekatere je ta podoba negativna, podaljšanje življenjske dobe pa nezadovoljivo in neprijetno. Zato imajo na ustnicah pogosto izraz: *»Starost je žalost.«*
- Za druge podoba »biti star« pomeni ravno nasprotno, in sicer uživanje v polnosti življenja.

Pozitivno podobo staranja posameznik danes težko razvija v kulturi, ki je gerontofobično obarvana. Gerontofobija je prisotna namreč skoraj pri vseh ljudeh, pomeni pa strah pred staranjem. Vzrok zanjo naj bi bilo napačno zaznavanje procesa staranja, pogosto zaradi nezadostnih informacij. *»Če želimo oblikovati novo, pozitivnejšo podobo staranja, je treba predvsem odpraviti prevladujoče negativne mite in stereotipe, «* pravi Kristančičeva (2005, str. 43–44).

Med najpogostejšimi miti o staranju omeni naslednje (prav tam):

- *Osebe, ki imajo več kot 65 let, so že stare.*
- *Mnoge starejše osebe so slabega zdravja.*
- *Starejši niso tako pametni, kot so mladi.*
- *Starejše osebe so neproduktivne.*
- *Starejši ljudje so seksualno neprivlačni.*
- *Vse starejše osebe so v glavnem enake.*

»Kolektivna tabuizacija starosti predvsem onemogoča sami stari generaciji, da bi sproščeno priznala starost in jo sprejela. Ker jo ne sprejme, ne more videti tistih posebnih življenjskih možnosti in nalog, ki so značilne samo za starost, ampak se »mora« siliti v videz življenjskega sloga, doživljanja in vedenja, ki je značilen za mladost in za srednja leta življenja (Ramovš, 2003, str. 56).

3. Upokojitev in novi ritem dneva

Opustitev poklica ali upokojitev je po mnenju mnogih ljudi nekakšen mejnik, ko se prične starost v ožjem pomenu besede. Upokojitvi pripisujejo najrazličnejše slabosti. Pogosto se pri tem uporabljajo izrazi, kot so »upokojitveni šok«, »socialna smrt ob upokojitvi«, »upokojitveni bankrot« in podobno. Avtor Hubert Požarnik v svojem delu *Umetnost staranja* (1981) razmišlja, ali prej omenjeni izrazi držijo in kaj se da storiti za pozitivnejše dojetje same upokojitve. Pri tem pravi: *»Problem upokojitve je značilen za industrijsko razvite dežele. Nekoč se ljudje niso srečevali s problemom, da bi morali opustiti delo zaradi starosti, saj sta bila kraj bivanja in dela združena in je bila družina hkrati tudi produkcijska skupnost, v kateri je opravljal starejši človek določena opravila in je bil v skladu s svojimi zmožnostmi koristen tja do smrti. Ker je družini koristil, je bilo samo po sebi umevno, da so zanj tudi skrbeli. Industrializacija je vse to razbila, ker sta se družinsko in poklicno življenje cepila. Ker starejši človek ni imel v družini kaj početi in nikomur koristiti, je skrb za stare ljudi prevzela družba oziroma država«* (Požarnik, 1981, str. 85).

»Za mnoge ljudi je upokojitev pomembno in kratko prehodno obdobje iz ekonomsko produktivnega stanja v ekonomsko neproduktivno in relativno odvisno stanje. Zaradi tega nastanejo raznovrstni socialni, psihološki in finančni problemi« (Stoppard, 1990, str. 205).

Upokojitev pomeni več kot le opustitev bolj ali manj cenjenega dela. Z njo se posameznik znajde v novi socialni vlogi, kar prinaša številne spremembe na področju vedenja, oblikovanja dnevnega ritma, oblikovanja odnosov do ljudi, še zlasti v družinskem krogu, do sprememb in premika interesov od dela k dejavnostim v prostem času. Spremenijo se tudi določena pričakovanja in zahteve, ki jih ima človek. Z upokojitvijo se soočamo z novimi nalogami. Kako jih bomo rešili, je odvisno od številnih dejavnikov (Požarnik, 1981, str. 86).

Različnim ljudem upokojitev pomeni različne stvari, odvisno od spola, socialno–ekonomskega stanja in psihološke pripravljenosti. Na eni strani se z upokojitvijo osvobodimo svojih glavnih opravil, na drugi strani pa nam ravno to povzroči številne spremembe na področju družbenih stikov, življenjskega standarda, organiziranja dnevnega ritma, ki smo ga bili vajeni do nastopa upokojitve (Stoppard, 1990, str. 205).

Bosse (1991, po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 85) ugotavlja, da je upokojitev stresni dogodek predvsem za tiste, ki morajo iti v pokoj neprostoovoljno zaradi slabega zdravja ali propada podjetja ali pa imajo po upokojitvi večje zdravstvene ali finančne težave. Nasprotno upokojitev sprejemajo tisti, ki so jo načrtovali, se zanjo odločili prostovoljno in imajo socialno varnost.

Ljudem, ki svojega dela niso marali ali pa so ga občutili kot breme, predstavlja upokojitev »blagoslov«, posebno če imajo kakšne konjičke, le-ta jim pomeni vstop v novo, prijetnejše življenje. Ukvarjajo se lahko z marsikatero dejavnostjo, za katero prej niso imeli dovolj časa. V ta namen imajo pripravljene številne izobraževalne programe, ki jim omogočajo dodatno izobraževanje, da ujamejo tisto, kar so zamudili v življenju (Pečjak, 2007, str. 85).

Ljudem, ki so radi delali, posebno tistim, ki so pri svojem delu »cveteli« in našli smisel svojega življenja, pa upokojitev predstavlja velik problem. Zanje je upokojitev težka frustracija, ki ji lahko sledi huda in dolgotrajna depresija ali celo upad duševnih funkcij (prav tam).

Upokojence lahko glede na odnos do upokojitve razdelimo v tri skupine (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 85):

- 1. skupina so tisti, ki sprejmejo upokojitev kot normativni akt, so pri tej odločitvi nesamostojni in se bojijo »svobodnega« upokojitvenega življenja;
- 2. skupina so tisti, ki pasivno sprejmejo upokojitev kot pričakovan življenjski dogodek, nadaljujejo nekatere ustaljene vedenjske vzorce in ostanejo povezani predvsem v družini;
- 3. skupina upokojencev pa so tisti, ki sprejmejo upokojitev kot življenjsko razvojno stopnjo oz. kot izziv za samostojno izbiro dejavnosti, ki jih po navadi že vnaprej načrtujejo.

3.1 Ali se je potrebno na upokojitev pripraviti?

»Priprava na upokojitev je zelo pomembna« pravi avtor Hubert Požarnik (1981, str. 89). »Dokazano je namreč, da imajo starejši delavci, ki so primerno pripravljene na upokojitveno obdobje, v povprečju manj duševnih, psihosomatskih in socialnih problemov« (prav tam).

O pripravi na upokojitev spregovori tudi avtorica Ida Hojnik – Zupanc v delu Dodajmo življenju leta (1997), kjer opozarja na celovito pripravo tako na upokojitev kot na starost. Hkrati je potrebno ozaveščati svojo življenjsko pot in odnos do najpomembnejših dogodkov, ki so nam krojili življenje. Vse spremembe, ki se dogajajo v našem telesu, naši psihi in v okolju je potrebno zavestno analizirati. Poleg tega si je potrebno pripraviti »program« rednega dejavnega življenja, ker nedejavnim ljudem hitreje upadejo življenjske funkcije kot tistim, ki živijo svoje življenje dejavno (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 8).

Upokojitev je za slehernega zaposlenega pomembna življenjska prelomnica, kot je bilo omenjeno že v prejšnjem poglavju. Vsakdo jo doživlja drugače, na svoj način. Razlike se kažejo tudi med spoloma, med različnimi poklici in odvisno od tega, kje se posameznik nahaja na hierarhični lestvici. Po navadi se bodoči upokojenec na novi status začne pripravljati že nekaj časa pred odločilnim dnem, s katerim bo uradno končal poklicno pot, saj upokojitev zahteva formalnopravno ureditev, iskanje najboljših možnosti pa tudi razmislek o morebitnem podaljšanju zaposlitve.

Priprava na upokojitev je danes že splošno priznana potreba. Za to skrbijo mnoga podjetja, prostovoljne organizacije in centri za izobraževanje odraslih.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka so prepoznali potrebo po pripravi na upokojitev, zato se že nekaj let izvaja 12-urni tečaj za pripravo na kakovostno starost ob upokojitvi. Ljudje namreč o upokojitvi pogosto do zadnjega ne razmišljajo in so nanjo neustrezno pripravljene ter zato ne znajo uživati v prednostih, ki jim jih le-ta prinaša (Hvalič Touzery, Simona, 10.2.2010).

Kot pravi Dr. Mirriam Stoppard (1990, str. 209): »Finančni problemi in problemi prostega časa v pokoju se lahko rešujejo le z dolgoročnim načrtovanjem. Mnogi ljudje se s temi problemi ne soočijo dovolj zgodaj in se upokojijo, ne da bi bili ustrezno pripravljene. Priprava je v tem, da prihranimo nekaj denarja, si kupimo različne stvari in razpolagamo z

njimi, da poskrbimo za svoje zdravstvene potrebe, zberemo podatke in nasvete glede aktivnosti v prostem času in na splošno spremenimo ravnovesje med prostim časom in dejavnostjo.«

Pri tem morajo sodelovati tako razum kot vzgoja in družbena naravnost. Za čim boljše preživljanje upokojitve si moramo pridobiti nove spretnosti, spremeniti svoje poglede na stvari in posvetiti pozornost novim področjem, kot so dohodek in premoženje, delno nadaljevanje prejšnjih dejavnosti ali družbenih zvez ter pravilna uporaba prostega časa (Stoppard, 1990, str. 210).

3.2 Pridobitev pravice do starostne pokojnine

Na strani Državnega portala Republike Slovenije – Pridobitev pravice do starostne pokojnine (zadnja sprememba 11. 03. 2011), zasledimo naslednjo definicijo: *»Pokojnina je redni mesečni prejemek, ki uživalcu zagotavlja materialno in socialno varnost za primer starosti, invalidnosti ali smrti zavarovanca ... Starostna pokojnina je pokojninski prejemek, ki pripada zavarovancu ob dopolnitvi določene starosti in pokojninske dobe, če izpolnjuje pogoje v skladu z Zakonom o pokojninskem in invalidskem zavarovanju.«*

Za izpolnitev pogojev za pridobitev pravice do te pokojnine morata biti hkrati izpolnjena oba pogoja, ki se razlikujeta glede na spol zavarovanca (Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije – *Kako in do kolikšne starostne pokojnine v letu 2011*).

Predpisane so tri različne možnosti, in sicer (prav tam):

- za ženske:

STAROST	POKOJNINSKA DOBA
57 let	37 let 6 mesecev
61 let	najmanj 20 let
63 let	najmanj 15 let

- za moške

STAROST	POKOJNINSKA DOBA
58 let	40 let
63 let	najmanj 20 let
65 let	najmanj 15 let

Pogoje za pridobitev pravice do starostne pokojnine je mogoče v določenih primerih izpolniti tudi pri nižji starosti od navedene. Znižanje starostne meje je mogoče (prav tam):

- za vsakega rojenega ali posvojenega otroka, slovenskega državljanstva, za katerega je zavarovanec skrbel in ga vzgajal vsaj pet let;
- zaradi dela na delovnem mestu, na katerem se je zavarovancu štela zavarovalna doba s povečanjem ali dela v poklicih, ki ga zaradi narave in teže dela po dopolnitvi določene starosti ni mogoče uspešno opravljati;
- zaradi osebnih okoliščin, pogojenih z zdravstvenim stanjem zavarovanca;
- zaradi vključitve ženske v obvezno zavarovanje pred dopolnitvijo 18. leta starosti.

Za izpolnitev manjkajoče pokojninske dobe, določene za pridobitev pravice do starostne pokojnine, se lahko poleg pokojninske dobe zavarovanca upošteva kot dodatna doba tudi deset dvanajstin (prav tam):

- časa zaključenega študija na dodiplomskem in podiplomskem šolanju
- časa dejanskega obveznega vojaškega roka, nadomestne civilne službe ali usposabljanja za rezervni sestav policije
- časa, v katerem je bil prijavljen pri zavodu za zaposlovanje kot iskalec zaposlitve ali brezposelna oseba

Upoštevanje naštetih obdobj dodane dobe je možno le v primeru, če ta že niso všteta v pokojninsko dobo. Dodana doba vpliva le na izpolnitev pogoja manjkajoče pokojninske dobe za pridobitev starostne pokojnine, ne pa tudi na višino odstotka za njeno odmero.

3.4 Reforma pokojninskega sistema – kaj me čaka?

Demografske spremembe so najpomembnejši dejavnik, ki je privedel do krize, v kateri je danes pokojninski sistem. Večanje pričakovane življenjske dobe in manjšanje rodnosti vplivata na staranje prebivalstva. Posledica tega pa je, da se vse bolj slabša razmerje med številom zaposlenih in številom upokojencev.

Razmerje med zaposlenimi in upokojenci imenujemo odvisnostno razmerje. Za posamezna leta je to razmerje videti takole (Cijan V., Cijan R., 2003, str. 128):

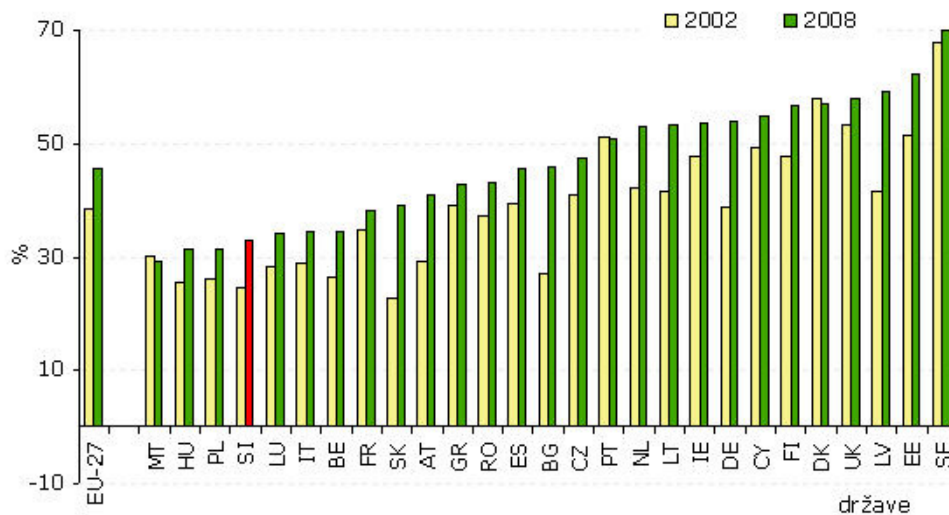
- 1955 – 1 : 6
- 1986 – 1 : 2,87
- 1996 – 1 : 1,65
- 2015 – 1 : 0,8

Iz navedenega je razvidno, da je leta 1955 enega upokojenca preživljalo 6 zaposlenih, v letu 1996 pa le še 1,65 zaposlenega. Napovedi za leto 2015 pa so še slabše, kar je eden od bistvenih pogojev za pot v pokojninsko reformo (prav tam).

Po statističnih podatkih Republike Slovenije je bilo leta 1960 v Sloveniji 100.000 upokojencev, danes jih je preko 500.000, ob nadaljevanju takšnega trenda bo leta 2025 njihovo število poraslo na kar 690.000. Hkrati pa se znižuje število zaposlenih, to je vplačnikov v sistem obveznega pokojninskega zavarovanja. V letu 2000 je bilo takšnih vplačnikov 790.000, do leta 2025 pa naj bi po nekaterih kazalcih njihovo število upadlo na 690.000 (Kapitalska družba – Pokojninska reforma).

Trend staranja prebivalstva je v Sloveniji intenziven. Število starejših od 65 let naj bi se s 325.000 v letu 2008 povečalo na 589.900 v letu 2060, kar bo predstavljalo kar 33,4 % vseh prebivalcev. Po raziskavah naj bi se ljudje v Sloveniji upokojevali prekmalu. Povprečna pokojninska doba upokojencev v Sloveniji je konec leta 2009 znašala le 32 let in 3 mesece.

Povprečna starost upokojencev, ki jim je bila prvič priznana pravica do pokojnine, pa le 53 let in 8 mesecev. Stopnja zaposlenosti starejših oseb med 55. in 64. letom je v letu 2008 znašala 32,8 % kar je precej nižje od stopnje zaposlenosti starejših oseb v EU-27, ki znaša 45,6 % in v EU-15, kjer znaša 47,4 %.



Graf 2: Stopnja zaposlenosti oseb v starosti 55–64 let, EU-27, 2002 in 2008 (Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) 1. oktober – svetovni dan starejših (30. september 2009)).

Cilj reforme pokojninskega in invalidskega zavarovanja je prilagoditev spremenjenim demografskim, gospodarskim in socialnim razmeram, tako da bo le-ta dolgoročno sposoben zagotavljati socialno varnost sedanjim in bodočim zavarovancem. Z reformo pokojninskega sistema naj bi naš pokojninski sistem postal bolj primerljiv s sistemi v razvitih evropskih delih (Cijan V., Cijan R., 2003, str. 129).

Največji delež prihodkov starejšega prebivalstva predstavljajo pokojnine, zato je delovanje pokojninskega sistema ključnega pomena za njihov socialno-ekonomski položaj, ki je vedno bolj vprašljiv. Tu gre za zelo občutljivo tematiko, ki jo je potrebno stalno in natančno spremljati.

3.5 Ko imaš nenadoma »zelo veliko časa«

Hojnik - Zupančeva (1997, str. 9–10) vidi v obdobju upokojitve možnost ukvarjanja z dejavnostmi, s katerimi se je posameznik ukvarjal že v času zaposlitve, vendar zanje takrat ni imel toliko časa, kot ga ima sedaj. To obdobje pa ne daje samo možnosti za staro, temveč je tudi izziv za nove konjičke, ki človeka veselijo. Pri tem svetuje, da se na novo dejavnost pripravi že v času zaposlitve, in sicer z iskanjem ustrezne literature, oglasov, ki ponujajo informacije o tem, kar nas zanima ter da se pogovorimo z ljudmi, ki določene aktivnosti že izvajajo. Vse to je tudi dobra priložnost, da spoznaš nove ljudi in skleneš nova prijateljstva. Raziskave namreč kažejo, da mladi upokojenci najbolj pogrešajo sodelavce, stik z ljudmi.

Nova poznanstva upokojenci lahko sklenejo preko društev upokojencev. Organizirano obliko interesnih dejavnosti goji tudi Univerza za tretje življenjsko obdobje, ki je prav namenjena izobraževanju in razvoju starejših: *Osnovno poslanstvo Univerze za tretje življenjsko obdobje je integracija starejših v skupnost. Njeno delovanje temelji na skupnem učenju, soodgovornosti in prostovoljnem delu slušateljev, mentorjev in sodelavcev univerze. Njen namen je razvijati izobraževanje starejših za njihovo osebno rast, razumevanje lastnega položaja v družbi ter za dejavno delovanje v družbi v dobro vseh rodov. Slušatelji se izobražujejo v študijskih krožkih, kar pomeni, da so poleg mentorja tudi slušatelji sami s svojimi izkušnjami, odkrivanjem, znanjem in kulturo vir učenja skupine.*

Stoppardova (1990, str. 208) meni, da je potrebno spremeniti pogled na upokojitev, in sicer nanjo ne gledati kot nenadno, vsiljeno spremembo našega delovnega življenja, kar pogosto pelje v telesno in duševno slabše počutje, temveč možnost za preživljanje prijetnega prostega časa, tesnejše družinske vezi in drugo. Z upokojitvijo namreč pridobi človek štirideset ali celo več ur tedensko, ki jih mora na novo izkoristiti.

Ena od pomembnih reči v skrbi zase ob vstopu v pokoj je zavestno oblikovanje vsakdanjega urnika. Ramovš (2003, str. 135–136) ob tem razmišlja: »V industrijski družbi vodijo človeka v srednjih letih tako rekoč iz minute v minuto služba in druge obveznosti. Zato ob vstopu v pokoj ni le naenkrat ves čas človeku osebno na razpolago, ampak postane življenje marsikomu napol prazno in napol kaotično, ko ni več od zunaj trdnih obveznosti iz ure v uro in iz dneva v dan.« Zato vidi, kot pomembno nalogo ob vstopu v pokoj, nov življenjski urnik, ki naj si ga vsak človek sestavi zase in se navadi življenja po njem s podobno rutino, kakor je bil prej vaje službenega.

»V novem upokojemskem urniku dobijo morda več prostora običajna domača in osebna opravila, ki se vrstijo redno iz dneva v dan, razne nove dejavnosti, ki si jih je človek želel vse življenje, a niso prišle na vrsto, pa tudi nevsakdanji podvigi, ki dajejo življenju gibčnost, srcu pa izjemna doživetja. Vsak dan naj bo na urniku starega človeka neka telesna aktivnost, ki ga bo dodobra razgibala in okrepila, neki umski ali duševni napor, ki mu bo ohranjal spomin, svežino čustev in razumskih zmožnosti, neko koristno delo, ki mu bo dvigalo samozavest in ugled v okolici, nekaj osebne duhovne poglobitve vase, ki bo prispevala k modrosti k svobodnemu odločanju in k smiselnim stališčem do svoje preteklosti, sedanosti in prihodnosti« (prav tam).

Upokojitev prinaša tako dobre kot slabe strani. Hojnik - Zupanc (1991, po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 85) ugotavlja, da upokojenci med prednosti upokojitve uvrščajo: odsotnost obveznosti, umirjenost, sprostitve, več prostega časa, več časa namenjenega družini oz. otrokom in vnukom, svobodnejši življenjski ritem. Na drugi strani pa prinaša tudi slabosti, kot so: slabše gmotno stanje, upadanje medosebnih stikov in družbenih srečanj. Nekateri se čutijo manj ustvarjalni, osamljeni in jim je dolgčas.

Katere dejavnosti prevladujejo po upokojitvi? Po raziskavah, ki jih navajajo v svojih delih Jezernik (1980), Long (1989) in Hojnik Zupanc (1991), prevladujejo pretežno pasivne telesne dejavnosti, kot so gledanje televizije, poslušanje radia in branje ter manj aktivne dejavnosti (po Hojnik Zupanc, 1999, str. 87).

Poleg televizije, radia in branja pa namenjajo upokojenci več časa, kot pred upokojitvijo, tudi dnevnim obrokom, obiskovanju prijateljev in sorodnikov, pomoči družini in prijateljem, nakupovanju, popravilom v stanovanju, sprehodom, izletom, igram z vnuki, varovanju domačih živali in drugo (prav tam).

4. »Samo, da sem zdrav/a.«

Ena največjih vrednot v življenju, po mnenju Ramovša (2003, str. 44) in mnogih drugih, je zdravje, še posebno v obdobju starosti. Za svoje zdravje mora človek skrbeti in ga krepiti, saj je le-to ogroženo vse življenje.

»Zavestna in uravnovešena skrb za krepitev lastnega zdravja človekovemu življenju po navadi doda precej let, vedno pa doda njegovim letom več življenja, to je – boljšo kakovost« (Ramovš, 2003, str. 45).

Kaj je zdravo življenje? O tem kako živeti zdravo, kaj storiti zase in svoje telo, je veliko govora tako v osebnem življenju posameznika kot v različni literaturi. Vedno več pa tudi v medijih, ki sponzorirajo različna sredstva in postopke, predvsem o tem, kako okrepiti svoje telo, da bo vitalnejše in čim bolj mladostnega videza.

Videz namreč še posebno prizadene ljudi v tretjem življenjskem obdobju, ko se množijo znaki, ki kažejo na biološko staranje posameznika. Zaradi socialnega pomena, ki ga le-ta ima danes v svetu, kjer se častita lepota in mladost, pa ti starostni znaki vplivajo na njihovo nadaljnje življenje.

Med stvarmi, ki trajno vplivajo na zdravje in počutje ljudi, sta na prvem mestu telesna in duševna dejavnost ter zdrav način prehrane, ki vpliva tako na telo kot duha (Požarnik, 1981, str. 24).

Ramovš (2003, str. 44) meni, da lahko govorimo o zdravem življenju takrat, ko le-to zajema:

- zdravo in redno prehranjevanje brez razvad
- pravo razmerje med delom in počitkom
- ravnovesje med telesnim in duševnim naporom ter vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti
- pristen stik z naravo
- spoznavanje in obvladovanje sebe
- radovednost za dožemanje novega in stalno učenje
- nenehno usklajevanje medčloveških odnosov in razmerij, zlasti z najbližjimi

- utečene osebne načine za sproščanje večjih napetosti
- utečene osebne načine za doživljanje vsakdanjih radosti in občasnih trenutkov globlje trezne opojnosti

Pomembno pri tem je poudariti, da kadar govorimo o zdravju, je potrebno zajeti tako telesno kot duševno zdravje, saj sta v veliki meri medsebojno povezana. Strokovnjaki so namreč ugotovili, da duševne bolezni pogosto spremljajo kronične telesne bolezni, npr. ponavljajoče poškodbe kot posledice padcev, srčno-žilne bolezni in kronične bolečine (Hvalič Touzery, Simona, 27. 01. 2010).

Pogosto starost povezujemo z boleznijo. Kastenbaum v naslovu enega od svojih poglavij v delu *Staranje* (1985, str. 18) lepo pravi: »*Biti star ne pomeni biti bolan.*« Le malo je namreč bolezni, ki bi se pojavljale zgolj v starosti, kot je zapisal Poredoš v članku *Zdravstveni problemi starostnikov* (2004). Večina bolezni, ki jih srečujemo pri starostnikih, se lahko pojavi tudi pri mlajših osebah. Za starost je značilno, da se takrat pogosteje pojavljajo in kopičijo kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni dihal, gibal, rakave bolezni in druge, ki pospešujejo funkcionalno stanje organizma in neredko puščajo trajne posledice. Z upadanjem tako duševnih kot telesnih sposobnosti se povečuje odvisnost od okolice.

Skrb za zdravje je odgovornost posameznika, država pa je tista, ki je v sodelovanju s stroko odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih ljudje lahko skrb za svoje zdravje tudi uresničijo.

Na področju Evropske unije je bil sprejet koncept aktivnega staranja. Zdravje, vključno z duševnim, je izjemno pomembno za kakovostno življenje, ki je postalo tudi prvi cilj strategije, predstavljene leta 2007 v Beli knjigi *Skupaj za zdravje – strateški pristop za EU 2008–2013*.

4.1 Telesne spremembe v starosti – znaki normalnega staranja

Katere telesne spremembe in spremembe telesnega delovanja prinaša starost, je vprašanje, na katerega bom skušala odgovoriti v navedenem poglavju.

Staranje je v različnih življenjskih obdobjih različno očitno in prepoznavno. Pojavijo se spremembe, ki so značilne za zdravo staranje. Te se lahko kažejo preko zunanega videza ali pa s spremenjenim delovanjem posameznih telesnih organov. Vsi znaki pa se ne pojavijo enako izrazito pri vseh ljudeh. Pri nekaterih so manj vidni, pri drugih bolj, različne pa so tudi kombinacije teh znakov, ki se pokažejo pri posamezniku.

Stara se ves organizem, čeprav posamezni deli in organi različno. Spremembe, ki nastopijo pri zdravem staranju človeka, so (povzeto po Pečjak, 2007, str. 24–36 in Hojnik - Zupanc, 1997, str. 45–50):

- 1) ZOBJE – Eden od prvih znakov odhajajočih let so rahlo orumeneli zobje kmalu po 30. letu. Zobje sicer izgledajo tudi prej, toda v starosti še toliko bolj pospešeno, zaradi paradentoze (vnetje dlesni).
- 2) VID – Številne ljudi že pred 40. letom doleti daljnovidnost in morajo brati z očali. Tipičen starostni očesni pojav je siva mrena. Drug pomemben očesni pojav so tako imenovane »muhe«, ki se pojavljajo v vidnem polju in zmanjšujejo jasnost slike.
- 3) SLUH – Zniža se občutljivost, zlasti za visoke tone. Eden od tipičnih starostnih simptomov je prav naglušnost. Poleg naglušnosti, ki je bolj tipični pojav, je za starejša leta značilen tudi tinitus – trajno brnenje ali zvonjenje v ušesu.
- 4) OKUS – Občutljivost zanj upada.
- 5) KOŽA – Spremembe na koži so v veliki meri odvisne od klime. Začno se kmalu po 20. letu. Predvsem obrazne gube, ki sledijo gibanju mišic in izrazu obraza. Zaradi izgube elastičnih in vezivnih elementov ter mišičnega tkiva sledi koža gravitacijski sili, nekako spuščena, ohlapna je. V starosti se v koži povečuje količina melanina, ki se neenakomerno razporeja po koži, kar povzroča starostne pege na obrazu in rokah.

- 6) DLAKAVOST – S starostjo se dlakavost izgublja na tipičnih mestih, kot so pazduha, okoli spolovila, po prsih pri moških, začne pa bolj burno rasti na netipičnih mestih, kot so dlake v ušesih, v nosu, pri ženskah celo pod nosom in na bradi, kar je povezano z izgubo nekaterih hormonov po klimakteriju.
- 7) LASJE IN LASIŠČE – Lasje imajo velik psihološki pomen za človeka, so lepotni znak, v nekaterih kulturah celo vir življenja (*Mnoga indijanska plemena so namreč verovala, da v laseh prebiva duša, zato naj bi s skalpiranjem odvzeli dušo.*). S staranjem upada število las. Normalno lasje izpadajo spontano pri vseh ljudeh, pri odraslih kar 70 do 100 las dnevno. Poleg takega normalnega staranja se zlasti pri moških pojavlja plešavost, ki je pogojena sicer bolj dedno. Včasih jo zasledimo celo pri zelo mladih ljudeh. Druga takšna opazna sprememba je sivenje las, ki prav tako lahko nastopi zelo zgodaj.
- 8) NOHTI – Postanejo bolj trdi in krhki, pogosto prihaja do njihovega dvigovanja zaradi nabiranja propadajočega tkiva.
- 9) MOŽGANI IN ŽIVČNI SISTEM – Prihaja do postopnega propadanja živčnih celic. Posledice propadanja pa se izražajo na živčni in psihični ravni. Opazna je predvsem zmanjšana funkcija zaznavnega dela živčevja, kot je upad sposobnosti vonjanja, sluha, vida, dotika, ocenitve položaja telesa. Upočasnen je tudi prenos sporočil iz zaznavnega dela živčevja na gibalni del, ki se kaže kot upočasneni refleksi. Najbolj očitno pa je upadanje nekaterih intelektualnih funkcij, kot so težje učenje novih vsebin in spretnosti.
- 10) DIHALA – Slabša gibljivost pljuč, posledica tega pa je zmanjšana sposobnost vdihavanja in izdihavanja.
- 11) PREBAVILA – V ustih izločajo žleze slinavke manj sline, zato postane ustna votlina bolj suha. Manj sline pa pomeni manj gladko požiranje, posebno pri žvečenju suhe hrane. Izguba zob, tanjšanje ustne sluznice, manjšanje števila okušalnih čutnic, manj kvalitetna slina, vse to povzroči, da prihaja hrana iz ust v želodec manj kakovostno obdelana. Pogosta pri starejših, je tudi zaprtost, ki jo lahko povzroča več procesov.

- 12) IZLOČALA – V ledvicah se zmanjša število osnovnih funkcionalnih enot – nevronov, posledica tega pa je zmanjšana »čistilna« sposobnost ledvic. Z 90. letom človek izgubi polovico čistilnih moči. V mehurju oslabijo vezno tkivo in mišice, ki ga širijo in krčijo. Pri moških se poveča prostata. Posledica obojega je pogosta potreba po odvajanju vode.
- 13) SRCE IN OŽILJE – S staranjem srčna mišica oslabi. Načrpa manj krvi in postane manj sposobna, da priskrbi potrebni kisik. Število udarcev se v stresnih situacijah ne more povečati tako kot pri mladih, po naporu pa potrebuje več časa, da se normalizira. Premer žil se zmanjša. S starostjo žile izgubljajo prožnost, manj so prilagodljive na spremembe. Vanje se pričnejo odlagati nekatere snovi iz krvi (predvsem maščobe).
- 14) KOSTNO-VEZIVNI SISTEM – S starostjo nastaja na hrbtenici več sprememb. Zaradi tanjšanja medvretenčnih ploščic se hrbtenica krajša. Včasih se razvije celo grbavost. Z leti upada tudi količina mineralov v kosteh. Zaradi zmanjšanja kostne mase kosti postanejo šibkejše, fizične obremenitve in udarci jih tako hitreje nalomijo ali zlomijo. Kite so manj sposobne prenašati hude pritiske med gibanjem. Pri sklepih se s staranjem obrablja hrustanec in porablja tekočino za mazanje kosti, ki se zaradi tega drgnejo.
- 15) MIŠICE – Mišična moč peša predvsem zaradi zmanjševanja mišične mase. Nadomesti jih vezno tkivo in maščoba. Po raziskavah se med 25. in 75. letom starosti količina maščobe v organizmu podvoji.

4.2 Najpogostejše zdravstvene težave starejših

Pri normalnem oziroma zdravem staranju omenjene spremembe iz poglavja 4.1., ne vplivajo usodno na življenjske funkcije v poznih zrelih letih in zgodnji starosti, hujše so v pozni starosti, a jih tudi takrat mnogi zadovoljivo prenašajo. Večji problem pa se pojavi pri nezdravem staranju, ko nastopijo različne bolezni, propadanje organizma in nekaterih organov. Takrat je staranje usodnejše za posameznika (Pečjak, 2007, str. 35).

Večina bolezni, ki se pojavljajo pri osebah v starosti, se prične že v srednjih letih in se jih prenese v starost. Obstoj teh bolezni se pri srednji generaciji ne odkrije vedno, saj se zaradi vsakodnevne delovne aktivnosti napotijo navadno k zdravniku šele, ko zbolijo za kakšno akutno boleznijo. Drugi razlog, poleg »prezaposlenosti« in nepravočasne in neredne kontrole, so tudi prereditveni sistematski pregledi. Od tod izhajajo trditve, da je v obdobju med 45. in 50. letom starosti kar polovica moških in žensk razglašena za zdrave. Na drugi strani pa se v starosti med 60. in 64. letom število teh žensk zmanjša za petino, število moških pa za tretjino. Število obolelih z leti starosti raste zelo hitro. V populaciji starejših od 80 let ima skoraj 90 % posameznikov kakšno bolezen (Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 55).

Najpogostejše bolezni med starimi ljudmi so bolezni srca in ožilja, rak in bolezni dihal. Odstotek obolelih in umrlih za omenjenimi kroničnimi boleznimi je zelo velik. Zakaj temu tako, so skušali odgovoriti različni strokovnjaki. Ob natančnejši analizi vzrokov, ki pripeljejo do teh bolezni, so strokovnjaki odkrili, da obstajata dve vrsti dejavnikov tveganja za njihov razvoj, in sicer dejavniki tveganja, na katere ne moremo vplivati (spol, starost, družinska obremenitev) ter dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo. Ta skupina zajema večje število dejavnikov, mednje pa prištevamo: telesno neaktivnost, debelost, kajenje, alkohol, zvišan krvni tlak, povečan nivo maščob in sladkorja v krvi, osebnostni tip A, kamor spadajo ljudje, ki so ambiciozni, natančni, zahtevni do sebe in drugih, tekmovalno usmerjeni itd. ter so za doseg svojih ciljev pripravljene žrtvovati svoj prosti čas, spanje, sprostitvev (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 50–53).

4.3 Duševno zdravje v starosti

Telesno staranje spremljajo tudi različne mentalne spremembe, kamor sodijo v glavnem intelektualne in emocionalne dejavnosti, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo.

Na samo staranje mogoče res nimamo nobenega vpliva. Toda način, kako se staramo, pa je v veliki meri odvisen tudi od osebnega dožemanja življenja, od tega kako sprejemam sebe in spremembe, s katerimi se srečujem skozi različna življenjska obdobja.

Metka Pentek, dr. medicine, v svojem članku z naslovom *Uspešno staranje* ob tem pravi: *»Kakor v vseh obdobjih življenja je tudi v starosti treba negovati umsko in čustveno področje. Procese slabšanja miselnih sposobnosti se da upočasniti z redno miselno vadbo. Strokovnjaki pravijo, da je z miselnimi potmi podobno kakor z mišicami: če jih redno uporabljamo, se krepijo in ohranjajo, če jih zanemarjamo, pa postajajo šibkejše, manj prožne in svoje delo opravljajo vedno slabše. Zato je pomembno redno učenje novih vsebin ter izvajanje dejavnosti za ohranjanje spomina in pozornosti.«*

Po mnenju nekaterih avtorjev (po Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 85) se prične zmanjševanje mentalnih sposobnosti relativno zgodaj, med 45. in 50. letom starosti. Pečjak (1998, str. 114) tu dodaja, da so že zgodnji raziskovalci opazili, da to upadanje v tretjem življenjskem obdobju med posamezniki zelo variira. Izjemoma nastopi že pred 40. letom, lahko se zadrži do 80. ali celo 90. leta starosti.

V tem obdobju se prične tudi opaznejše zmanjševanje psihičnih sposobnosti, ki lahko v posameznih primerih doseže celo določeno stopnjo patoloških sprememb.

4.3.1 Starostnikova samopodoba

Kaj samopodoba sploh je? Po enciklopediji Wikipedia je samopodoba človeka: *celota predstav, stališč, potez, lastnosti, mnenj in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi. Samopodoba je eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje že od otroštva dalje in se spreminja ter razvija celo življenje. Je pomemben del osebnosti v vsakem življenjskem obdobju in v vsaki situaciji.*

Vsak izmed nas ima neko svoje videnje o samem sebi in o ljudeh okoli sebe, ne glede na to, koliko smo stari. Oblikuje se skozi življenje, na podlagi različnih izkušenj, dogodkov in ljudi, ki nas obkrožajo.

Na eni strani je samopodoba odvisna od zadovoljstva, ki ga dobimo s svojo aktivnostjo, dosežkov, na drugi strani pa je le refleksija okolja do nas samih. Če nas okolje podcenjuje, ne upošteva, samopodoba hitro pade.

Samopodoba v starosti je kompleksen pojav, odvisen od medsebojne povezanosti med osebnostno integracijo, jazom, kot ga zaznavajo drugi, in družbeno konstruirano podobo o starem človeku (Biggs, 1993, po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 30). Telo je najbolj izrazit individualni kazalec o minljivosti časa tako za druge kot za vsakega posameznika. Tudi največ družbenih opredelitev starosti temelji na tej podobi (prav tam).

Starejšim ljudem se praviloma znižuje samopodoba, zlasti fizična in socialna. Sprememba videza in čedalje manj stikov z drugimi ljudmi znižuje nivo njihove idealne samopodobe. Posledica tega je prilagajanje normam, ki veljajo za starostnike, kar pomeni, da se ocenjujejo glede na druge starostnike podobnih let ali na svojo predstavo o tem, kakšni naj bi bili v svojih letih (Pečjak, 2007, str. 74).

Na starostnikovo samopodobo pa zelo vpliva tudi njegovo zdravstveno stanje. Bolezni jo znižujejo, dobro počutje in zdravje pa zvišujeta (prav tam).

Leskošek (2006, po Pečjak 2007, str. 74) pravi, da s starostjo oslabi osebnostna poteza »zaupanja vase«, kar vpliva na povečano emocionalno občutljivost, labilnost, depresivnost in psihološko ranljivost.

Samopodoba starostnika je tako odvisna od notranjih in zunanjih sprememb, ki nas obkrožajo. Pomembne notranje spremembe so npr. organske spremembe, zdravstvene spremembe, slabše spanje. Zunanje spremembe oziroma dogodki, ki lahko prav tako pomembno vplivajo na samopodobo starega človeka, so npr. upokojitev, preselitev, partnerjeva smrt. Kako bo posameznik sprejel te spremembe in se soočil z njimi, je odvisno od njega samega, njegove osebnosti ter okolja, v katerem živi (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 76).

4.3.2 Travmatični dogodki in stresi

Pečjak (2007, str. 84) primerja prehod v tretje življenjsko obdobje s preходом v mladost. Tako kot mladost, ki jo je Stanley Hall (1904, po Pečjak 2007, str. 84) imenoval »obdobje neviht in stresov«, se tudi v obdobju starosti posameznik sreča z določenimi travmatičnimi dogodki, izgubami.

Prehod v starostno obdobje prinaša številne boleče izkušnje. Človeka čakajo travmatični dogodki, kot so odhod zadnjega otroka od doma, upokojitev, starostne bolezni ter prej ali slej smrt enega od zakoncev. K temu se pogosto pridružijo še finančne težave, sprememba bivališča in osamljenost. Nekateri starostniki odidejo v domove za starejše občane ali zavode, kjer se morajo spoprijeti z drugačnimi življenjskimi razmerami, kot so jih bili vajeni doma v lastnem domu. Mnogim predstavlja prilagoditev novim razmeram velik napor (Pečjak, 2007, str. 84).

Izguba partnerja naj bi bil po mnenju mnogih najhujši stres v življenju. Na splošno velja, da je stres toliko hujši, čim dalj sta zakonca živela skupaj. Pri starejših zakoncih je ta velikokrat tako hud, da kmalu po smrti enega umre tudi drugi (Pečjak, 1998, str. 80).

»Starostna travma je danes hujša kot nekoč, ker so ljudje na prehodu ali po prehodu v tretje življenjsko obdobje neprimerno bolj aktivni ter biološko in psihološko bolj »pri sebi« kot pred desetletji ali stoletji, obenem pa bolj osamljeni, ker živijo sami ali v gospodinjstvih z dvema osebama ali pa v zavodu s tujimi ljudmi« (Pečjak, 2007, str. 84).

Mnogi strokovnjaki – psihosomatiki opozarjajo, da dlje trajajoči stres povzroča različne odklone v nevro-fizičnem delovanju in ustvarja predpogoje za nastanek bolezni. Bolezen se kaže sama po sebi. V kakšni obliki se bo kazala, je odvisno od dednih ali genskih zasnov, telesne zgradbe in same osebnosti posameznika (Kristančič, 2005, str. 165).

Skrbi, napetosti, žalost in bolečina se kaj hitro pokažejo tudi na našem videzu: oči so brez leska, lasje visijo brez leska, obraz je napet in mlahav, enako velja za telo. Ko pa smo čustveno bolj zadovoljni, ko nismo utrujeni in ko nas ne pestijo skrbi, pa naš videz sije.

Življenje slehernega posameznika naj bi bilo kakovostno, kar pomeni uživati življenje, doživljati čustveno zadovoljstvo, biti ustvarjalen in znati izraziti sebe. Izgubam, s katerimi se posameznik sooča skozi življenje, se ne moremo izogniti, lahko pa se nanje pripravimo. Kogoj (2004) zagovarja dejstvo, da kdor zna sprejeti izgube kot nekaj, kar sodi k življenju, bo lažje vzdržal tudi ob pomembnih življenjskih mejnikih in kot opiše Klevišerjeva (v Hojnik - Zupanc, 1997): *»Kdor se uči izpuščati, postaja vedno bolj svoboden.«*

4.3.3 Osamljenost

»Osamljenost oziroma izolacija od družbe in družine je pereč problem v starosti. V pomanjkanju zadostnega števila primerno urejenih domov in drugih socialnih ustanov za zaščito ostarelih je velik del teh zavržen od svojih najbližjih in živi osamljeno življenje, pri tem pa se bori z vsemi tegobami, ki jih s seboj nosi življenje v sodobnem svetu« (Cijan V. in Cijan R., 2003, str. 86).

Lukač (2006, str. 5) ugotavlja, da so današnji stari ljudje tako osamljeni, kakor niso bili še nikdar v zgodovini. Njihovo življenje je odrezano od srednje in zlasti od mlade generacije, tako da ji ne morejo posredovati svojih življenjskih izkušenj, svojih čustev in tradicionalnih vrednot. Stari ljudje čutijo stisko osamljenosti, stisko, ko ne doživljajo smisla starosti, stisko, da njihove življenjske izkušnje nikogar ne zanimajo.

O osamljenosti kot eni najhujših tegob pripoveduje tudi Ramovš (2003, str. 104): *»Osamljenost je za starega človeka tako huda kakor telesna podhranjenost.«*

Vendar niso nujno osamljeni vsi, ki živijo sami ali imajo malo stikov, kot pravi Kogoj v svojem članku *Psihološke potrebe starostnikov* (2004). »Dokler imajo starejši ohranjene socialne stike, ki jim omogočajo občutek varnosti, bodo starejši lahko zadovoljno živeli, čeprav bodo sami« (prav tam).

4.4 Prehrana v starosti

Poleg telesne in duševne aktivnosti so za preprečevanje zgodnjih bolezni in za ohranitev dobre telesne kondicije in zdravja izredno pomembne prehranjevalne navade.

»Smo, kar pojemo.« in »Tako kot jemo, tako se staramo.« se glasita dobro znana reka. Obstaja namreč kar nekaj teorij, ki povezujejo staranje s prehranjevanjem. Nekateri raziskovalci menijo, da sta celična smrt in obnova delno odvisni od prehrane. Večina ljudi pa se strinja, da ima prehrana pomembno vlogo v razvoju nekaterih bolezni, ki spremljajo staranje (Stoppard, 1990, str. 17).

Na splošno veljajo glede prehranjevanja v tretjem življenjskem obdobju podobna pravila kot v prejšnjih obdobjih, le da so zaradi starajočega se organizma pomembnejša. Poleg tega veljajo zanje še nekatera posebna pravila (Pečjak, 1998, str. 52).

Uravnotežena prehrana oziroma normalna prehranjenost je pogoj za dobro zdravje, boljše počutje in sploh za dobro kondicijo starejšega človeka. Življenje v obdobju starosti se običajno razlikuje od življenja v obdobju polne zaposlitve. Človek živi veliko bolj umirjeno, zmanjšajo se mu telesne obremenitve, spremeni se delo, ki ga opravlja. Vse te spremembe pa vplivajo tudi na zmanjšanje energijskih potreb starostnika. Obenem pa se vsebnost kakovostnih hranil, beljakovin, vitaminov in mineralov, telesu nujno potrebnih maščobnih kislin in prehranskih vlaknin ne zmanjšuje. Star človek naj bi jih zaradi slabšega izkoristka hrane zaužil celo več kot prej (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 63).

Starostnik naj poje le toliko hrane, kot jo potrebuje. Osnova zdrave prehrane je namreč zmanjševanje visoko energijskih sestavin hrane, predvsem maščob in sladkorja, zmanjševanje soli v hrani, zmerno uživanje nemastnega mesa in mesnih izdelkov, rib, nemastnega mleka in mlečnih izdelkov ter povečevanje deleža sadja, zelenjave in škrobnih živil z veliko

prehranskih vlaknin, mineralov, vitaminov in antioksidantnih snovi. Poleg same sestave pa sta pri starejših ljudeh pomembna tudi konsistenca ter režim uživanja prehrane. Po priporočilih o zdravi prehrani je potrebno jesti trikrat do petkrat na dan. Imeti primeren presledek med obroki, se pravi 3 do 4 ure (prav tam).

Star človek, ki se doslej ni hranil zdravo, mora upoštevati priporočila za pravilno prehrano in spremeniti svoje prehranjevalne navade, kot zagovarja Hojnik - Zupančeva (1997, str. 70). Temu pa dodaja, da to le ni tako lahko, vendar se napor dolgoročno povrne z vzdrževanjem zdravja, kar bistveno pripomore h kakovosti življenja v starosti. Zato je vredno poskusiti, saj naj bi tudi tu veljal dobro znani rek: *Nikoli ni prepozno!*

5. Domače okolje ali institucija? Odločitev o tem, kje živeti na starost.

Velja splošno prepričanje, da si stari ljudje želijo ostati doma, ne pa biti v domu starostnikov. Domače okolje je tisto, ki ga starostniki najbolj poznajo in sprejmejo. Zaradi tega ostajajo doma, dokler jim razmere tako dopuščajo.

Stališče do domov je odvisno od položaja starejših ljudi, meni Požarnik (1981, str. 142). Od tega, ali so že razmišljali o domu ali ne, koliko poznajo življenje v domu, od vzrokov, zakaj bi šli v dom, od njihove starosti, zdravja itd.

Kasneje pri svoji razlagi *domovi za stare* pojasni, da je le malo starih ljudi, ki si želijo iti v dom za stare, če le nimajo druge možnosti. Eden izmed ugovorov proti življenju v domovih je tudi ta, da stari ljudje v njem hitreje duševno propadejo kakor v svojem lastnem gospodinjstvu ali pri otrocih (Požarnik, 1981, str. 148). Podobnega mnenja sta tudi Cijan in Cijan (2003, str. 86), ki pravita: »*Interes starega človeka je, da bi čim dlje živel v družinskem okolju, saj ima lahko družina med drugim tudi pomembno vlogo pri preprečevanju mentalnih bolezni.*«

Ljudje imamo različna mnenja o stvareh. Tako eni zagovarjajo institucijo – dom za starejše občane, spet drugi so njeni nasprotniki. Kaj je za starega človeka boljše, je vprašanje, s katerim se mora slej ko prej spoprijeti marsikdo, ki uvidi, da ne more opravljati več skrbi zase, ampak bi pri tem potreboval pomoč drugega. Toda kdo mu bo pri tem pomagal? Svojci ali institucija? Odločitev za marsikoga ni preprosta. Niti za samega starostnika niti za njegove svojce, ki so po navadi tisti prvi člen pri pomoči starejši osebi. Oboji imajo namreč svoje potrebe, svoje želje, prepričanja. Medtem ko se prvi srečujejo s sprejemanjem »odvisnosti«, druge čaka sprejetje odgovornosti. Zakaj odvisnost pod narekovaji? Otroci ali vnuki oz. tisti, ki sprejmejo, da bodo nudili potrebno pomoč starostniku, morajo ločiti med odvisnostjo in pomočjo. Čačinovič Vogrinčičeva v svojem članku *Družina in star človek* zagovarja, da starajoči se starši ne smejo postati odvisni od svojih otrok. Tudi tisti starši ne, ki so nemočni in potrebni pomoči. Pri tem pravi: »*Posebna naloga družine je, da razloči odvisnost od staršev od pomoči otrok in vnukov – od takega ravnanja z njimi, kot da so otroci oni sami.*« Pa to ni samo naloga družine, temveč tudi drugih. Osebje v domovih za starejše naj bi prav tako kot družina skrbelo za ohranitev generacijske razlike s spoštljivim in dostojanstvenim odnosom do starostnika.

5. 1 Potrebe v starosti

Poznavanje in upoštevanje vseh človekovih potreb je pogoj za kakršnokoli smiselno delo z ljudmi in za ljudi, kot pravi Ramovš v svojem delu *Kakovostna starost* (2003, str. 87).

»Potrebe so temeljni mehanizem živih bitij, da se ohranjamo in napredujemo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za dosego ali uresničenje tega cilja« (prav tam).

Potrebe so v teku življenja različno močne: nekatere bolj ali manj enako skozi vse življenje, druge se pojavljajo v posameznih obdobjih življenja s precej različno močjo, tretje pa so značilne skorajda samo v posameznem obdobju človekovega življenja (Ramovš, 2003, str. 91).

O materialnih, telesnih, duševnih in nekaterih socialnih potrebah se danes veliko piše pa tudi govori. Medtem ko o socialnih potrebah v višjih treh razsežnostih (medčloveško družbena, zgodovinsko kulturna in eksistencialna) pa skoraj nič. Ramovš (2003, str. 92) meni, da so poleg naštetih za starost še zlasti značilne naslednje potrebe, ki so izrazito socialnega značaja in jim je poleg ostalih potreb potrebno nameniti dodatno pozornost:

- potreba po temeljnem in osebnem medčloveškem odnosu,
- potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji,
- eksistencialna potreba, da človek doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta mladost in srednja leta.

5.1.1 Potreba po osebnem medčloveškem odnosu

»Potreba po tesni medčloveški povezanosti z nekim »svojim« človekom je najbolj pereča nematerialna socialna potreba v starosti« (Ramovš, 2003, str. 98).

Star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega. Včasih, v tradicionalni družbi, je to pomenilo krvnega sorodnika, družinskega člana pa tudi krajevno sosedstvo. V današnji družbi, kjer se vloga krvnega sorodstva in sosedstva počasi izgublja, pa jo nadomeščajo drugi ljudje, ki so med sabo povezani prijateljsko ali zaradi kakšne druge pobude (prav tam).

Star človek ima lahko ob sebi kopico ljudi, vendar če nikogar od njih ne bo doživljal kot svojega, se bo počutil osamljenega. Osebjem npr. v domu za starejše lahko staremu človeku zadovoljuje vse telesne potrebe, nudi pomoč, nego, toda čustvenih potreb mu ne more zadovoljiti, če jih starostnik sprejema kot tuje ljudi. Kako naj bi se jim potem odprl s svojimi stiskami ali pa delil z njimi svoje izkušnje? Osamljenega pa se gotovo ne počuti samo v domu za starejše. Kaj pa domače okolje? Ramovš (2003, str. 100) pravi, da kjer prevladujejo dobri medčloveški odnosi med starši in otroki, je dolžnost vzdrževanja starostnika nemoteče v ozadju. Če pa prevladuje med ljudmi odtujenost, brezosebno razmerje, nezainteresiranost oz. če npr. pri otrocih prevladuje v odnosu do očeta ali matere samo tržno razmerje »daj – dam«, se bodo skušali le-ti kar najbolj izogniti njegovemu vzdrževanju in mu nuditi potrebno pomoč, nego, ki bi jo le-ta potreboval.

Kadar govorimo o odnosu, ne moremo mimo komunikacije, saj sta trdno povezana med sabo. V domu za starejše ljudi prihaja do interakcije med tremi skupinami: stanovalci, njihovimi svojci in osebjem. Komunikacija med njimi, tako verbalna kot neverbalna, vpliva na njihov odnos in obratno. Počutje stanovalcev v domu ni samo odvisno od odnosa in komunikacije med samimi stanovalci doma ter stanovalci in osebjem, temveč je povezano tudi z interakcijo med njihovimi svojci in osebjem (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 98–101).

5.1.2 Potreba po prenosu življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji

»Malokaj toliko pripomore, da star človek doživlja svoje življenje kot nekaj vrednega, kakor to, da drugi, zlasti mlajši od njega, njegove življenjske izkušnje jemljejo resno,« je zapisal Ramovš v svojem delu *Kakovostna starost* (2003, str. 105).

Vsak od nas si tekom življenja pridobiva različne izkušnje. Nekatere so sicer pozitivnejše kot druge, toda vse postanejo del nas, so naše bogastvo, tako kot pravi Ramovš (prav tam): *» ... so temelj, ki daje vrednost vsemu drugemu premoženju.«*

V preteklosti so bile pomembne predvsem izkušnje starih ljudi v zvezi z delom, delovnimi postopki in orodji, vremenom itd. Njihove izkušnje o vsem tem so bile odločilne za preživetje in kakovost življenja mlajših dveh generacij. Danes, ob hitrem napredku, številnih spremembah, poudarjanju individualizma, pa izkušnje starih ljudi hitro zastarijo in postanejo mlajšima generacijama nepotrebne in nekoristne. Danes so iskane vedno bolj življenjske izkušnje o medčloveškem sožitju, o globljem notranjem dogajanju v človeku. Tu pa se pojavijo težave, kot pravi Ramovš (2003, str. 108), saj na tovrstne izkušnje ljudje doslej niso bili posebej pozorni, zato se jih slabo zavedajo in o njih navadno ne znajo govoriti. Temu dodaja (str. 109): *»Če naj torej človek v tretjem življenjskem obdobju uspešno predaja svoja življenjska spoznanja in izkušnje mlajšima dvema generacijama, se mora sam nenehno učiti. Če sam ni odprt za sprejemanje novih spoznanj in izkušenj, njegova spoznanja in izkušnje ne bodo zanimive za mlajše. Če ne zna poslušati, ga tudi drugi ne bodo poslušali z zanimanjem.«*

Tesna medgeneracijska povezanost ter redna osebna komunikacija sta namreč pogoja za zdrav socialni razvoj človeka v vseh življenjskih obdobjih. Za srednjo in mlado generacijo je še posebej odločilen redni osebni stik s starim človekom. Brez tesnega osebnega stika s starim človekom, ko je v polni starostniški moči in šarmu, ko onemogel potrebuje pomoč ali nego in se poslavlja s sveta, mlajši dve generaciji ne moreta zdravo človeško zoreti, človek srednjih let pa se ne more pripravljati na lastno kakovostno starost, kakor se otrok brez učiteljev ne more izšolati za poklic. Starejšemu človeku pa se življenje brez živega osebnega stika z mlajšima dvema generacijama vse bolj zapleta v mrko jesensko sivino (Pečjak, 2007).

Pomemben člen pri predajanju življenjskih izkušenj starostnika je njegova družina, ki pa danes na žalost vse bolj izgublja svojo tradicionalno vlogo. V preteklosti so prevladovale večgeneracijske družine. Skupaj je živelo več rodov. Danes pa vse več starih ljudi živi stran od otrok in vnukov, ki dobijo še zlasti pomembno vlogo v življenju starega človeka, saj v njih vidijo stari starši svoje potomce. Kot zagovarja Pečjak v svojem delu Psihologija staranja (2007, str. 88–89): *»Zato so prizanesljivejši do njih, kot so bili do svojih otrok.«* Ukvarjanje z vnuki, pripovedovanje svojih izkušenj, pripetljajev postane vsebina in smisel njihovega življenja.

Elisabeth Lukas, priznana logoterapevtka je v svojih Smiselnicah (Mohorjeva družba, 1994, po Hojnik - Zupanc, 1997, str. 44) zapisala misel, ki lepo ponazarja tisto, kar naj bi predstavniki generacije babic in dedkov morali imeti priložnost in nalogo posredovati mlajšim:

»Mladost ima veliko prednosti pred starostjo: v sebi skriva semenje svoje prihodnosti. Enega pa nima nikoli: pospravljene letine dozorelega človeškega življenja.«

Star človek mora ponosno predstavljati svoje izkušnje, pri tem pa tudi zavzeti zdravo stališče do dogodkov iz preteklosti, ki jih ni več moč spremeniti, a so vsi, tako dobri kot slabi, sestavni del njegovega življenja (prav tam).

5.1.3 Potreba po negi v starostni onemoglosti

Pogosto lahko slišimo stavek: *»Samo, da ne bi bil(a) nikomur v nadlego.«* Star človek si namreč zelo težko prizna, da je nemočen, nebogljen, onemogel, opešan ... V svetu, kjer sta prevladujoči vrednoti avtonomija in neodvisnost, je to še težje sprejeti, kljub temu da je po drugi strani negovanje nemočnega človeka priznано kot vredno in smiselno človeško delo.

»Miselnost, da je nekaj najbolj nesprejemljivega biti odvisen od nege drugega človeka, nujno diskriminira vse, ki so manj pri močeh, tistim, ki pa so pri močeh, jemlje zaupanje v prihodnost in doživljanje smisla življenja« (Ramovš, 2003, str. 115).

Za kvalitetno negovanje onemoglega človeka, da bo le-to omogočilo maksimalno kakovost življenja in medčloveškega sožitja, tako staremu človeku, ki je nege deležen, kakor tistim okrog njega, ki mu jo nudijo, je potrebno izpolnjevati pogoj sprejemanja človeške onemoglosti. Onemogli starostnik mora sprejeti svojo onemoglost, svojci in negovalci pa njegovo, drugače le ta lahko usodno zagreni življenje obema stranema (Ramovš, 2003, str. 113).

5.2 Domovi za starejše ljudi v Sloveniji

Dom za starejše ljudi je institucija. Vsaka institucija je organiziran sistem napisanih in nenapisanih pravil dnevnega bivanja, ki omogočajo maksimalno prostorsko povezanost (skupna jedilnica, skupni prostori za popoldanski počitek, skupna rekreacija) in minimalno stopnjo zasebnosti in samostojnosti (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 97).

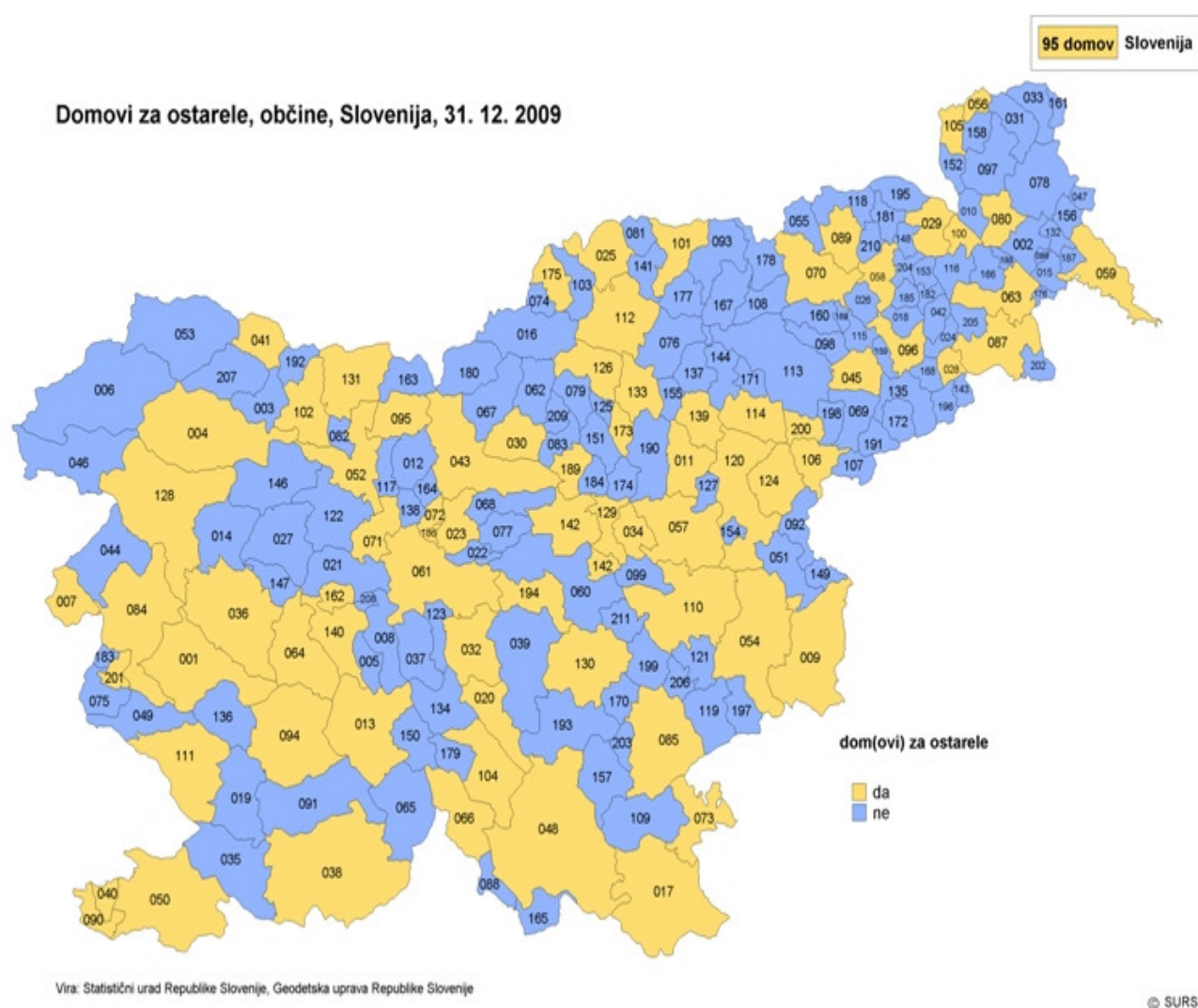
Na splošno imajo vse institucije po definiciji nekaj temeljnih skupnih značilnosti, ki dajejo instituciji skupno oz. kolektivno identiteto (prav tam):

- popolna zadovoljitev osnovnih eksistenčnih potreb
- predpisan dnevni ritem
- racionalizacija dela
- skupinske aktivnosti
- prevladovanje javnega prostora nad zasebnim

V Sloveniji je med različnimi oblikami skrbi za stare ljudi prav institucionalno varstvo najbolj razširjeno.

Drugi programi za popolno oskrbo v starosti, poleg domov za ostarele, so še: oskrbniške družine, dnevno varstvo in hišne skupnosti. Poleg njih pa se razvijajo tudi programi za spremljanje umirajočih na njihovi zadnji poti ter za pomoč družini v zadnjem obdobju življenja svojca in v času žalovanja za njim. Temu se posveča gibanje Hospic, katerega geslo se glasi: »*Biti glas tistih, ki so brez glasu.*«

Konec leta 2009 je v Sloveniji delovalo nekaj več kot 90 domov za starejše osebe, locirani pa so bili v 77 občinah ali povprečno v vsaki tretji. V vseh skupaj je bilo nastanjenih nekaj več kot 16.000 oskrbovancev, od tega je bilo skoraj 75 % ali približno 12.000 oskrbovank. Približno četrtina vseh domov za starejše je bila locirana v 11 mestnih občinah (Celje, Koper, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Ptuj, Slovenj Gradec in Velenje). Po številu ležišč je bilo v omenjenih občinah skupaj na razpolago približno 35 % vseh ležišč; približno toliko pa je bilo v njih nastanjenih tudi oskrbovancev (Statistični urad Republike Slovenije – Domovi za starejše v 77 občinah).



Slika 1: Domovi za ostarele v Sloveniji po občinah
 (vir: <http://www.stat.si/obcinevstevilkah/Vsebinska.aspx?leto=2011&ClanekNaslov=SocialnaDomovi>)

Ob začetku leta 2010 je bilo v Sloveniji (Skupnost socialnih zavodov Slovenije – Splošno o domovih in posebnih zavodih) na voljo 19.087 mest v 94 domovih in posebnih zavodih na 112 lokacijah, in sicer:

- javnih domovih za starejše 13.706 mest v 55 zavodih na 73 lokacijah,
- zasebnih domovih za starejše 3.865 mest pri 34 izvajalcih s koncesijo na 34 lokacijah,
- posebnih zavodih za odrasle 1.516 mest v 5 zavodih na 5 lokacijah.

V povprečju je v enem domu nastanjenih čez 200 varovancev, imamo pa tudi domove z več kot 500 varovancev.

Ker se o starostnih domovih veliko piše in tudi govori, prevladuje vtis, da je v njih veliko oseb. Vendar temu ni tako. Domsko varstvo je po merilih OZN (Organizacija združenih narodov) namenjeno kakim 5 % starostne populacije nad 65 let (Pečjak, 2007, str. 172).

Domovi za starejše opravljajo institucionalno varstvo starejših, ki nadomešča ali dopolnjuje funkcije doma ali lastne družine (organizirana prehrana in varstvo ter zdravstveno varstvo).

Institucionalno varstvo je oblika obravnave v zavodu, drugi družini ali drugi organizirani obliki, ki upravičencem nadomešča, dopolnjuje ali zagotavlja funkcijo doma ali lastne družine. Obsega osnovno oskrbo in socialno oskrbo v skladu s predpisi s področja socialnega varstva ter zdravstveno varstvo po predpisih s področja zdravstvenega varstva (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve – Institucionalno varstvo):

- Osnovna oskrba zajema bivanje, organiziranje prehrane, tehnično oskrbo in prevoz.
- Socialna oskrba je strokovno vodena dejavnost, namenjena izvajanju vsebin socialne preventive, terapije in vodenja upravičencev. Vključuje izvajanje nalog varstva, posebnih oblik varstva, vzgoje in priprave na življenje in nalog vodenja.
- Varstvo pomeni nudenje pomoči pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih aktivnosti (vstajanju, oblačenju, premikanju, hoji, komunikaciji in pri orientaciji). Posebne oblike varstva so namenjene ohranjanju in razvoju samostojnosti, razvoju socialnih odnosov, delovni okupaciji korekciji in terapiji motenj, aktivnemu preživljanju prostega časa ter reševanju osebnih in socialnih stisk.

Pogosto se uporablja pri razlagi institucije oz. institucionalnega varstva Goffmanov pojem totalne institucije, ki implicira popolno oskrbo, kolektivne aktivnosti, družbeno segregacijo, zaprtost, izolacijo. Goffmanov pojem totalne institucije in ugotavljanje visokih stroškov delovanja same institucije sta oblikovala v družbi negativno stališče do institucionalnega varstva in ustvarila močan stereotip strah vzbujajočih zaprtih institucij (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 94).

Deinstitucionalizacijo, ki je v prvotnem radikalnem smislu pomenila zapiranje ustanov in njihovo nadomeščanje z ustreznimi programi skupnostne skrbi, v postmodernističnem smislu razumemo ta proces kot odpiranje ustanov navzven (lokacije novejših domov za stare ljudi, integrirane v starostno heterogena naselja, strokovno usposobljeno osebje, časovno neomejeni obiski, kulturne prireditve in religiozni obredi v domovih, povezovanje s svojci in njihovo vključevanje v domsko življenje, prostovoljci in drugo) in njihovo delovanje po načelih socialnega modela, kar pomeni celostno razumevanje in zadovoljevanje človekovih vsestranskih potreb. V nasprotju s tem modelom je trenutno še vedno prevladujoči medicinski model delovanja, ki je usmerjen predvsem v zadovoljevanje bioloških potreb stanovalcev, pri čemer so pogosto spregledane njihove psihološke in socialne potrebe.

Institucionalna oz. domska pomoč je lahko le začasna oblika bivanja, če gre seveda za proces rehabilitacije ali npr. sezonsko bivanje. Za večino, ki se za to vrsto bivanja odloči, pa pomeni dosmrtno obliko bivanja (Hojnik - Zupanc, 1999, str. 91).

Stari ljudje, ki zaradi zdravstvenih, mentalnih ali socialnih stanj ne morejo živeti v svojih domovih ali pri sorodnikih, odhajajo v domove za starejše osebe. Ti domovi se skrivajo pod različnimi imeni. V Sloveniji se zanje uporabljajo naslednji izrazi: dom starejših občanov, dom upokojencev, posebni socialni zavod, socialnovarstveni dom, center za starejše občane, posebni zavod, dom starostnikov, dom varstva odraslih, dom upokojencev in oskrbovalcev, dom za stare in onemogle. Zanje pa se uporabljajo tudi izrazi: dom počitka, sončni dom in tretji dom (Pečjak, 2007, str. 170).

Kako sprejme starostnik bivanje v domu za starejše občane, pa je odvisno od vsakega posameznika posebej. Lahko ga sprejme kot veliko breme ali kot najboljšo rešitev za svojo življenjsko situacijo. Od človeka samega, njegovih svojcev, prijateljev ter od domskega osebja je odvisno, ali bo postal dom za starejše občane zgolj zavod ali tretji dom (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 131).

Po mnenju Cijan in Cijan (2003, str. 159) so domovi za starejše v Sloveniji dosegli določeno stopnjo razvoja, vendar v celoti še vedno ne morejo zadostiti vsem potrebam starejših, ki potrebujejo pri tem socialno, zdravstveno, svetovalno ali kakšno drugo obliko pomoči.

V preteklih letih se je v Sloveniji podpiral predvsem razvoj institucionalnega varstva. Politika varstva starejših ljudi ni bila tako usmerjena v ohranjanje samostojnega življenja starega človeka v domačem okolju, kot je danes. Čeprav smo poznali določene oblike pomoči že v osemdesetih letih, kot sta bodisi dejavnost socialnovarstvenih služb ali patronažne sestre v zdravstvenih domovih, se ta dejavnost ni razvijala organizirano in bila vgrajena v celovit sistem pomoči starejšim osebam (Cijan in Cijan, 2003, str. 163).

5.2.1 Odločitev za odhod v dom

Poteze, ki jih najdemo pri stanovalcih domov bolj pogosto kakor pri drugih ljudeh, ki živijo doma, v svojem lastnem gospodinjstvu, pa niso vedno posledica domske situacije oz. tako imenovanega »efekta institucije«, temveč najdemo utemeljitev zanje že v vzrokih, zaradi katerih so v dom sploh prišli (Požarnik, 1981, str. 148).

Vzroki, da gredo starostniki v domove, so številni. Požarnik (1981, str. 145) med najbolj pogostimi vzroki omenja: bolehnost, nesposobnost, da skrbijo zase, osamljenost, utesnjenost, ali nesoglasje v skupnem gospodinjstvu z otroki, slabe stanovanjske razmere in pri moških želja po gospodinjski oskrbi.

Kot kažejo podatki v Sloveniji, pride v zadnjem času veliko oskrbovalcev neposredno iz bolnišnice. V takem primeru človek niti nima druge možnosti. V domačem okolju ne more ostati, ker potrebuje redno zdravstveno oskrbo in nego (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 129–130).

Star človek se zelo težko odloči in pripravi na odhod od doma in pogosto se zgodi, da se za to odloči šele takrat, ko ga prisilijo že prej omenjene okoliščine (bolezen, izguba partnerja, ...). Takrat se pri človeku toliko bolj pojavlja občutek strahu, negotovosti, včasih tudi jeze. Ida Hojnik - Zupanc (1997, str. 130) je zapisala, da je to življenjska odločitev in verjetno zadnja tako zahtevna, ki jo mora človek sprejeti.

Pri nas se nekateri domovi že povezujejo z okoljem, tako da lahko ljudje, ki se pripravljajo na odhod v dom, le-tega spoznajo prek raznih aktivnosti, ki se jih lahko udeležujejo in se v njih srečujejo z varovanci in zaposlenimi. Potrebni so odprti, čuteči pogovori med svojcem ter starim človekom in povezava obojih s socialno delavko doma za starejše občane. Pri pripravi na domsko življenje je zelo pomemben tudi obisk doma pred vključitvijo vanj. Raziskave namreč kažejo, da imajo ljudje, ki so domove predhodno obiskali in se seznanili z življenjem v njih, veliko bolj pozitivnejši odnos do domskega bivanja. Pri tem pa je seveda pomembna tudi podpora svojcev, njihov odnos do same institucije.

Prehod v dom za starejše je vedno kritičen. Po mnenju Požarnika (1981, str. 145) odide v dom le ena četrtnina starih »lahko in brez duševnih stisk«, vsi drugi odidejo težko in zelo težko. Velika večina odhod odlaša, kolikor le more.

5.2.2 Postopek za sprejem v dom

Za sprejem v dom je potrebno izpolniti vlogo oz. prošnjo za sprejem. Vlogo lahko vloži zainteresirani starejši človek, njegovi svojci, prijatelji oz. socialna služba. Vse je odvisno od tega, v kakšnem socialnem in zdravstvenem stanju se nahaja človek, ki potrebuje domsko varstvo.

Prošnji, katere obrazec je že natančno oblikovan, pa je potrebno priložiti dokumente, in sicer:

- potrdilo o državljanstvu in potrdilo o stalnem bivališču oziroma dovoljenje za stalno bivanje oziroma fotokopijo osebnega dokumenta;
- zdravniško mnenje o zdravstvenem stanju, staro največ mesec dni;
- dokazilo o višini prejemkov;
- izjavo o plačilu oziroma doplačilu s strani tretje osebe (če bo storitev plačevala oziroma doplačevala tretja oseba).

O sprejemu odloča komisija. Zaradi velikega povpraševanja je čakalna doba kar dolga. Zato je po navadi potrebno zaprositi za sprejem v več domov.

Postopke sprejema, pa tudi premestitve in odpusta v socialnovarstvenih zavodih, ki delujejo v sistemu javne mreže, enotno ureja Pravilnik o postopkih pri uveljavljanju pravice do institucionalnega varstva (Uradni list RS, št. 38/2004, 23/2006, 42/2007 – neuradno prečiščeno besedilo). Pravilnik se izvaja v domovih za starejše, posebnih socialnih zavodih, varstveno delovnih centrih in socialnih zavodih za usposabljanje (v oddelkih za institucionalno varstvo odraslih).

5.2.3 Plačilo za bivanje in oskrbo v domu

Ceno osnovne oskrbe v domovih določa svet doma ob soglasju pristojnega ministrstva za socialne zadeve, medtem ko so cene dodatne oskrbe in dietne prehrane določene s pravilnikom zavoda.

Cene oskrbe v domovih so seveda zelo različne in so odvisne tako od vrste oskrbe (glede na telesno in duševno stanje posameznika), ki je potrebna, kot od posameznega oskrbnega doma. Kar se tiče cen, delimo oskrbo v tri osnovne kategorije:

- Osnovna oskrba I vključuje vse stroške osnovne oskrbe, ti pa se gibljejo med 14 in 24 evri.
- Kategorija II vključuje še dodatno oskrbo, nadzor in varstvo obolelih oskrbovancev, ki se deloma lahko sami premikajo.
- Kategorija IIIa je namenjena težje obolelim, dementnim in inkontinentnim oskrbovancem, kategorija IIIb pa tistim, ki potrebujejo 24-urni laični nadzor in obvezno strokovno pomoč za stalno izvajanje oskrbe.

V osnovno ceno oskrbe spada bivanje, prehrana (3 glavni obroki s popoldansko malico – drugje po domovih le 3 glavni obroki), čiščenje, pranje in uporaba skupnih prostorov. Doplačati je potrebno lastno kopalnico in dodatno opremo ter enoposteljno sobo (znesek je odvisen od tipa sobe). Prav tako tisti stanovalci, ki potrebujejo dietno prehrano, plačujejo tudi dodatek za dietno prehrano.

28. člen Pravilnika o metodologiji za oblikovanje cen socialno varstvenih storitev (2006, str. 9373) namreč pravi: Dodaten obseg oskrbe, ki ni predmet standardnega obsega posamezne kategorije oskrbe, se lahko zaračunava samo na podlagi izkazanih in dokumentiranih dodatnih stroškov, ki nastajajo v zvezi z opravljanjem teh storitev, in sicer pod pogojem, da se uporabnik zanje odloči prostovoljno in da so opredeljene v dogovoru o trajanju, vrsti in načinu zagotavljanja storitve institucionalnega varstva.

Dodatne storitve so, poleg omenjenih, lahko zlasti (prav tam):

- prinašanje hrane v sobo uporabniku, če to že ni zajeto v vrsti oskrbe, ki jo uporabnik prejema,
- opravljanje storitev čiščenja bivalnih prostorov večkrat na teden, kot je določeno s podrobnejšimi standardi in normativi, ki jih na podlagi javnih pooblastil sprejme Skupnost socialnih zavodov Slovenije,
- pomoč pri osebni higieni in izvajanju dnevnih aktivnosti v večjem obsegu, kot je določena s podrobnejšimi standardi in normativi, ki jih na podlagi javnih pooblastil sprejme Skupnost socialnih zavodov Slovenije,
- spremstvo po nakupih,
- storitve frizerja, pedikerja in podobno.

5.2.4 Življenje v domu

Organizacija življenja znotraj institucije se razlikuje od doma do doma. Po Brearleyu (1990, po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 97–98) so te razlike med domovi odvisne od šestih dejavnikov:

- Stanovalcev, z njihovimi individualnimi življenjskimi izkušnjami, potrebami, osebnostjo in željami.
- Osebja, z njihovimi izkušnjami in pričakovanji.
- Pravil, rutine in navad dnevnega ritma, ki oblikuje medosebne interakcije.
- Fizičnega okolja (stavbe, opreme, dekoracije), ki omejuje ali pa spodbuja oblike interakcije in vsakodnevno vedenje.

- Odnosov med stanovalci in osebjem: stališč in obnašanja enih do drugih.
- Odnosov stanovalcev in osebja do zunanjega sveta: svojcev, bližnjega bivalnega okolja, drugih institucij.

Dom za starejše ljudi ima svoj dnevni ritem, ki ga temeljno odredjajo dnevni obroki: zajtrk, kosilo in večerja. Čas med obroki lahko starostnik zapolni z različnimi dejavnostmi, ki so mu na voljo v domovih za starejše osebe. Med takimi dejavnostmi so npr. fizioterapija in prilagojena telovadba, delovna terapija, ki obsega različne vrste ročnih del: pletenje in kvačkanje, vezenje, šivanje gobelinov in tapiserij, oblikovanje različnih izdelkov: lutk, okrasnih blazin in odej, izdelovanje glinenih okraskov, pletenje košar, izdelovanje lesenih okraskov in podobno. Veliko domov v svoj tedenski urnik uvaja tudi skupine za samopomoč. V domovih imajo mesečno praznovanje rojstnih dni vseh stanovalcev, ki so v tekočem mesecu praznovali svoj rojstni dan. Pomemben del v domovih so tudi verski obredi. Nekateri domovi imajo svojo kapelico, kjer so organizirane tedenske maše. Skozi vse leto se v domovih odvijajo še druge dejavnosti: kulturne prireditve, izleti, pikniki, srečanja s svojci in različnimi prostovoljci, ki so pomemben člen pri stiku starostnikov z »zunanjim« svetom.

Poleg vsega naštetega večina domov razvija tudi tako imenovano zunanjo dejavnost, kot so priprava kosil, gospodinjska pomoč, različna predavanja za starejše ljudi, ki živijo v svojih domovih in imajo potrebo po takih storitvah.

V domovih za starejše osebe se srečajo različni ljudje. Vsak zase je nekaj posebnega. Ima svoje želje, navade. V domu se srečajo med sabo tujci, ki morajo deliti skupne prostore, dejavnosti, čas in osebje, to pa za vsakogar le ni tako preprosto. Raziskave namreč kažejo, da novi stanovalci najtežje sprejmejo nove prostore, tuje ljudi in odvisnost od osebja.

Hojnik - Zupanc (1997, str. 132) pravi, da se človek vživi v domsko skupnost takrat, ko ozavešti potrebo po strpnosti.

»Priznati je potrebno različnost in ne vsiljevati svojega prepričanja. S prijazno mislijo, s spoštovanjem in pozitivnim odnosom do dogajanj, pomagati sebi, sostanovalcem in osebju doma« (prav tam).

5.3 Primerjava institucije – dom za starejše občane in individualnega doma

O domu za starejše osebe in prav tako o individualnem domu, je bilo zapisanih že kar nekaj besed. Na tem mestu pa želim na kratko povzeti tiste glavne razlike med njima. Pri tem se opiram na Higginsovo (po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 95–96) opredelitev, kjer so navedene ključne značilnosti institucije in domačega oz. individualnega doma (glej tabelo).

Tabela 1: Značilnosti institucije in individualnega doma

Institucija – dom za starejše občane	Domači dom
javni prostor, omejevanje zasebnosti	zasebni prostor, lahko tudi nekaj omejitev zasebnosti
sožitje s tujci, redko individualno	individualno bivanje ali s sorodniki ali prijatelji, redko s tujci
sožitje s strokovnim osebjem ali prostovoljci	strokovno osebje lahko obiskuje posameznika na domu in mu nudi pomoč, vendar ne živi z njim
formalni odnosi in pomanjkanje intimnosti	neformalno in intimno okolje
zavračanje (nezaželenost) spolnih odnosov	spolni odnosi niso omejeni
lastništvo ali najem odtujena stanovalcem	lastnik ali najemnik je sam stanovalec
razlike v velikosti, lahko so zelo velike (glede na fizični prostor in število stanovalcev)	razlike v velikosti, po navadi majhna gospodinjstva
omejevanje izbire in osebne svobode	možnost izbire in znatna stopnja svobode
odtujenost (prostora in ljudi)	domačnost (prostora in ljudi)
»množično« ali skupnostno življenje	individualna razporeditev obrokov, spanja, prostočasovnih aktivnosti glede na čas in prostor

6. Smrt in odnos do nje

V zahodni civilizaciji je postal konec življenja (starost, oslabelost, onemoglost, umiranje, žalovanje) tabu, tako kot je bil še pred dobrimi sto leti tabu začetek življenja (spolnost in rojevanje), piše Jože Ramovš v knjigi *Kakovostna starost* (2003). Ker je starost tabu, o njej ne želimo govoriti, kaj šele misliti nanjo. Izrinjamo jo iz zavesti. »*Da si živ, kažeš s tem, da si uspešen, imaš socialno moč in si pridobivaš imovino. Vsega tega po smrti ni več. Zato je smrt največji neuspeh v življenju, je poraz in sramota, ki naj ostane skrita,*« opisuje Pečjak (1997, str. 178) pri razlagi sprejemanja smrti v današnji zahodni kulturi.

Kaj je vzrok za takšno tabuiranje smrti? Eden od takšnih vzrokov, in po mojem mnenju tudi ključen, je strah pred njo. Strah pred smrtjo pa je povezan s številnimi dejavniki. Kdo se jo bolj boji, zdravi ali bolni, mlajši ali starejši, ... strokovnjaki nimajo enotnega mnenja. Požarnik (1981, str. 113) skuša iz izsledkov izluščiti sklep, kjer zagovarja mnenje, da imajo starejši ljudje do nje vendarle pozitivnejši odnos kot mlajši. Seveda to ne velja za tiste starostnike, ki so osamljeni oz. imajo neurejene družinske odnose. Te je po navadi izjemno strah smrti.

Toda smrti ne sprejemajo vse kulture na takšen način. Tudi vsi ljudje ne. V azijskih kulturah, kjer verujejo v reinkarnacijo, sta rojstvo in smrt samo dva prehodna dogodka v življenju. V večini preprostih plemen ljudje umirajo doma, obdani s svojo družino. Marsikje, predvsem na vasi, kmetijah, imajo še danes takšen odnos, da so svojci z umirajočim do zadnje minute (prav tam).

Pogosto povezujemo smrt s starostjo, toda kot pravi Grün (2010, str. 116): »*Smrt ni samo končna točka življenja, s katero se mora soočiti star človek. Smrt je vedno navzoča tudi v življenju.*« Umirajo namreč ljudje vseh starosti.

O sami smrti na splošno neradi govorimo, čeprav je to dejstvo, ki mu nihče ne more uiti. Kot pravi Hojnik – Zupanc (1997, str. 149): »*Dve možnosti imamo. Ali se vse življenje upiramo misli, da bomo nekoč umrli, jo odrivamo v stran in se bojimo vsega, kar nas karkoli spominja na to, da je naše življenje minljivo. Ali pa sprejmemo smrt kot naraven del življenja, da nam slednje ravno zaradi tega postaja še bolj dragoceno.*«

»Govoriti o smrti je potrebno zato, da bolje in lepše živimo,« zagovarja Hojnik - Zupanc (1997, str. 150), saj sta kvaliteta in kakovost našega življenja bistveno odvisni od tega, kako sprejemamo dejstvo, da bomo nekoč umrli mi, naši svojci, prijatelji.

III. EMPIRIČNI DEL

1. Opredelitev problema

Starost je obdobje, ki s sabo prinaša nove naloge, spremembe in načine spoprijemanja z njimi. Accetto (1987, str. 20) jo poimenuje kot postajo v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti. Ta postaja žal ni vsem dana in tudi tistim, ki je, jo ne doživljajo na enak način.

Večina starostnikov preživi zadnja leta v domačem okolju, na drugi strani pa je okoli 5 % takšnih, ki svoje domače ognjišče, zamenjajo za tako imenovani drugi dom – dom za starejše občane. Ali je to res tisto, kar si starostnik želi oz. potrebuje, je vprašanje, ki ostaja odprto mnogim.

V današnjem času ob polnih vsakdanjkih, hitrem tempu življenja in pomanjkanju časa zase in za sočloveka vse manj razmišljamo o tem, kakšna bo naša postaja, jesen našega življenja, predvsem pa zanemarimo oz. spregledamo potrebe naših bližnjih, ki se spopadajo z danim obdobjem. Pogosto govorimo o starosti in staranju šele, ko nastopijo prvi vidni znaki pri nas samih, kot so sivi lasje in gube, ko nastopi čas upokojitve in različni bolezenski znaki. Do tedaj pa starost odrinjamo stran od sebe, kot da se nas le-ta ne tiče.

Misel na starost in staranje je največkrat tabu tema, ki se jo radi otepamo, mogoče celo bojimo. Toda življenje je takšno, da se vrti v krogu. Prične se z odvisnostjo v otroštvu, sledi osamosvajanje in različne življenjske poti ter pelje ponovno do manjše ali večje odvisnosti v starosti. Kakšna bo ta odvisnost, pa je v veliki meri, poleg vseh dejavnikov, ki nas obkrožajo, odvisna tudi od nas samih, kako živimo, kakšnim stvarjem dajemo pomen, koliko razmišljamo in čemu dajemo pozornost oz. ali smo odprti do različnih stvari.

2. Namen in cilj diplomskega dela

Iz želje po boljšem poznavanju starosti oz. tretjega življenjskega obdobja – izraz, ki je danes vedno bolj v uporabi – sem se odločila, da svojo diplomsko delo posvetim proučevanju starosti in staranja, življenju starostnika, njegovim potrebam in zadovoljevanju le-teh. Mnogokrat so njihovi glasovi, klici preslišani. Ne samo v družbi, ki k večjemu poudarja samo lepoto in mladost, temveč tudi v domačem okolju, predvsem med svojci.

Prebivalstvo sveta se stara, meja starosti se vedno bolj pomika navzgor. Vse več je starejših, vse več je klicev po novih spremembah v družbi. Kaj lahko naredimo mi sami pri tem? Mar se ne prične lahko že tako, da jim prisluhnemo in resnično slišimo, kaj nam povedo, s tem pa naredimo nekaj tudi zase in svojo prihodnost. Mogoče pa nasveti, njihove izkušnje le niso tako ne vredne, kot marsikdo misli v naši individualistični družbi.

Vezi s starejšimi ljudmi me bogatijo, navdajajo z veseljem in življenjskimi modrostmi, na drugi strani pa me misel na starost in staranje, predvsem pa na smrt, zelo straši in tako kot mnogi tudi sama ne govorim rada o tem. Vendar, kot radi pravimo, če se nečesa bojiš, je najboljša iti ravno proti temu.

Temeljni namen diplomskega dela izhaja torej iz osebnega interesa, želje, po boljšem poznavanju omenjenega obdobja in vseh sprememb, ki jih le-to prenaša s sabo. S tem ne želim opozoriti le sebe, da starost in staranje obstajata in je prav, da govorimo o tem, temveč tudi širšo javnost. Vsak od nas se nekoč lahko znajde v tej vlogi, to je dejstvo, ki ga marsikdo rad spregleda. In prav tako se vsak od nas lahko znajde pred odločitvijo, kje preživeti zadnje obdobje svojega življenja, ali je to domače okolje ali institucija. Nikoli ne veš, kaj te lahko še doleti oz. kako se ti življenje obrne, da se znajdeš pred dejstvom nemoči in nemožnosti skrbi zase. Kakšna je potem boljša pot za izpolnitev starostnikovih potreb, če ta ne more več skrbeti sam zase, je vprašanje, ki se loteva tako samega starega človeka kot njegovih svojcev in drugih.

Cilj:

- Cilj diplomskega dela je, da na podlagi predelane teorije s področja starosti, staranja, potreb starostnika in zadovoljevanje le-teh ter na podlagi manjše raziskave, izvedene v ta namen (štiri intervjuji s starostniki), skušam na znanstven način odgovoriti na vprašanje, ali je za starostnika boljše bivanje v domačem okolju ali v instituciji – domu za starejše občane.

3. Raziskovalna vprašanja

Z dano raziskavo, ki sem jo izvedla s pomočjo intervjuja, pripravljenega v ta namen, bom poskušala odgovoriti na naslednja vprašanja, ki sem si jih tekom diplomskega dela zastavila, in sicer:

- Pojasniti pojma starost in staranje.
- Ugotoviti, kako se izbrani starostniki spoprijemajo s starostjo in staranjem.
- Ugotoviti vključenost starostnika v družbo oz. v manjše skupine: družina, svojci, prijateljski krogi, stiki z drugimi ljudmi v domu ali zunaj bivalnega prostora.
- Kako se starostnik spoprijema z upokojitvijo in novim ritmom dneva.
- Ugotoviti, ali so zadovoljene psihosocialne potrebe starostnika, kot so potreba po medčloveškem odnosu, telesni in duševni svežini, materialni preskrbljenosti, potrebni negi v domačem okolju in v domu za starejše občane.
- Ugotoviti, kaj je tisto, po čemer starostniki najbolj hrepenijo oz. kaj predstavlja smisel njihovemu življenju tako doma kot v domu za starejše občane.

4. Raziskovalna metoda

4.1 Opis vzorca

V dano raziskavo sem vključila 4 starostnike, različne starosti, spola in namestitve bivanja. Edini kriterij, ki sem ga pri tem strogo upoštevala, je bil ta, da izbrana oseba ne trpi za demenco (pogovorno ji rečemo tudi skleroza) – *bolezen, za katero so značilne bolj izrazite in moteče spremembe na področju mišljenja, čustvovanja in socialnega stika oziroma obnašanja* (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 135).

Tabela 2: Lastnosti starostnikov, vključenih v raziskavo

Spol	Starost	Namestitev bivanja
moški	88 let	Dom za starejše občane; biva v dvoposteljni sobi.
ženski	85 let	Dom za starejše občane; biva v dvoposteljni sobi.
moški	72 let	Domače okolje; živi skupaj s partnerico.
ženski	68 let	Domače okolje; živi skupaj s partnerjem, ostalimi družinskimi člani v skupni hiši.

4.2 Uporabljena metoda

Pri raziskavi sem se opirala na kvalitativno metodo, pri čemer sem si, po posvetu z mentorjem, dovolila spremeniti običajni postopek interpretiranja rezultatov kvalitativne metode, in sicer namesto običajnega postopka kodiranja danih odgovorov sem uporabila petstopenjsko ocenjevalno lestvico in s pomočjo le-te subjektivno ocenila dane odgovore.

Priprava vprašanj za izvedbo intervjuja, ki sem ga uporabila pri raziskavi, je potekala po naslednjih korakih:

- 1) Na podlagi prebrane literature in ostalih virov sem vnaprej določila 9 glavnih področij oz. kategorij raziskovanja, in sicer: upokojitev, zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti), prehrana, delo in prosti čas, bivalni prostor in ostale materialne dobrine, družina, stik z drugimi, družba, starost in smrt.
- 2) Po določitvi omenjenih kategorij sem oblikovala vprašanja na določeno kategorijo oz. dano področje. Z nizom vprašanj sem skušala zajeti bistvene točke oziroma podkategorije, vsake od glavnih devetih kategorij, za katere sem želela pridobiti odgovore starostnikov. Pri sestavi vprašanj za intervju sem upoštevala to, da bo intervjuvanec lahko odgovarjal tako, da bom pri obdelavi njegovega odgovora le-tega ocenjevala na petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (neugodno) do 5 (optimalno).
- 3) Končna oblika vprašanj za intervju, ki sem jih uporabila pri pogovoru s starostniki, je bila takole pripravljena.
Sledil je postopek zbiranja podatkov, se pravi izvedba intervjuja z izbranimi starostniki.

4.3 Postopek zbiranja podatkov

Kot glavni pripomoček, poleg predelane literature in uporabnih virov za diplomsko delo, mi je pri zbiranju potrebnih podatkov služil intervju, oblikovan v ta namen.

Intervju z izbranimi starostniki sem izvedla individualno na njihovem domu oz. v sobi starostnika v domu za starejše občane.

Kako sem izbrala omenjene osebe? Starostnika, ki živita doma, se pravi v domačem okolju, poznam osebno. Na moje vprašanje, ali želita sodelovati pri diplomskem delu, sta z veseljem privolila.

Pri izboru starostnikov v domu za starejše občane pa mi je na pomoč priskočila gospa, ki je zaposlena v tem domu. Po pojasnitvi, o čem želim govoriti z danima starostnikoma, se je pozanimala v domu za starejše občane za primerna kandidata. To ni bilo težko, saj sta bila takoj pripravljena sodelovati. Oba sta namreč že bila vajena tovrstnih intervjujev na temo starosti.

Po izboru primernih kandidatov za opravljanje intervjuja je sledil dogovor za datum in uro izvedbe. Te sem opravila v treh dnevih, in sicer v mesecu marcu.

Na začetku pogovora sem danemu starostniku na kratko pojasnila, o čem vse naj bi tekla beseda oz. na kaj se nanašajo vprašanja. Povprašala sem za dovoljenje snemanja pogovora, katerega sem snemala s pomočjo diktafona. Bilo je lažje, pa tudi hitreje, kot če bi vse odgovore morala sproti zapisati. Posamezni intervju je trajal okoli ene ure. Če je bilo potrebno kakšno vprašanje še dodatno pojasniti, sem to storila. Vrstnega reda vprašanj, ki sem si ga zastavila, sem se skušala čim bolj držati, čeprav je beseda sem ter tja zavila tudi na drugo področje, ki naj bi ga obdelala kasneje v pogovoru.

Po vseh opravljenih intervjujih z izbranimi starostniki je sledil postopek obdelave pridobljenih odgovorov.

4.4 Postopek obdelave podatkov

Intervjuje, ki sem jih opravila z izbranimi starostniki, sem imela posnete na diktafonu. Vsakega posebej sem prenesla na računalnik pod mapo – *posnetki*. Ob poslušanju posnetka je sledil zapis odgovorov starostnika, s tem da sem upoštevala pri zapisu odgovora knjižni pogovorni jezik. Odgovore sem preoblikovala v tej meri, da sem se izognila določenim popačenkam in narečnim besedam, ki so bile uporabljene tekom pogovora.

Sledila je obdelava odgovorov po danem področju. Vsak odgovor posebej znotraj danega področja (npr. upokojitev) sem ocenjevala po petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (neugodno) do 5 (optimalno). Ocenitev je potekala na podlagi subjektivne presoje danega odgovora.

Okvirni/splošni kriteriji za ocenjevanje vsebine odgovorov:

- 1 – Odgovor z negativno vsebino
- 2 – Odgovor s pretežno negativno vsebino
- 3 – Neodločen odgovor (niti z negativno niti s pozitivno vsebino)
- 4 – Odgovor s pretežno pozitivno vsebino
- 5 – Odgovor s pozitivno vsebino

Po ocenitvi odgovorov z danega področja je sledil ročni izračun aritmetične sredine (povprečja) ocenjenih odgovorov po naslednji formuli:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n)$$

Enačba 1: *Formula za izračun aritmetične sredine*

Aritmetične sredine vseh danih odgovorov za vsakega starostnika posebej sem vnesla v tabelo. Za lažjo primerjavo med njimi na danem področju sem uporabila grafični prikaz. Ta mi je služil za analizo in interpretacijo danih rezultatov.

Poleg izračuna aritmetične sredine sem se odločila tudi za prikaz SO – standardnega odklona. Zanimalo me je, kolikšen je obseg razpršenosti ocenjenih odgovorov od povprečja (skupne vrednosti vseh odgovorov) znotraj danega področja.

V pomoč pri izračunu SO, mi je bila naslednja formula:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}{N}}$$

Enačba 2: *Formula za izračun standardnega odklona*

Rezultate, ki sem jih vnesla v tabele (za SO), sem izračunala s pomočjo programa Microsoft Excel, kjer sem uporabljala že prej omenjeno formulo, funkcijo STDEVP.

5. Rezultati, analiza in interpretacija

Pomen uporabljenih simbolov pri 10. poglavju – *Rezultati, analiza in interpretacija*.

- U_1 – starostnik št. ena = moški, star 88 let, biva v domu za starejše občane
- U_2 – starostnik št. dva = ženska, stara 85 let, biva v domu za starejše občane
- U_3 – starostnik št. tri = moški, star 72 let, biva v domačem okolju
- U_4 – starostnik št. štiri = ženska, stara 68 let, biva v domačem okolju

Pojasnilo: Simbol U uporabljam kot znak za upokojenca. Vsi starostniki so namreč upokojeni, prejemajo starostno pokojnino.

m, ž – moški, ženski spol

petstopenjska ocenjevalna lestvica = 1, 2, 3, 4, 5 (subjektivne ocene odgovorov, podane glede na odgovore starostnikov na dana vprašanja)

M – aritmetična sredina

Pomen izračunane aritmetične sredine (M):

- M med 1,0 in 1,9 – povsem negativno, slabo življenjsko stanje
- M med 2,0 in 2,9 – pretežno slabo življenjsko stanje
- M med 3,0 in 3,9 – srednje dobro življenjsko stanje
- M med 4,0 in 5,0 – pretežno dobro življenjsko stanje
- M = 5,0 – v vseh ozirih dobro oz. zelo kvalitetno življenjsko stanje

SO – standardni odklon

Pomen SO:

manjši kot je SO, bolj strnjeni so dani odgovori okoli M

večji kot je SO, bolj razpršeni so dani odgovori okoli M

5.1 UPOKOJITEV

Vsak od nas, če mu bo dano, želi, da bi preživel čim lepšo upokojitev. Nanjo se pripravljamo praktično od vsega začetka, že ko se zaposlimo oz. tudi pred samo zaposlitvijo. Kolikokrat je slišati kakšnega posameznika reči: »Delam za lepši pokoj.« In kolikokrat se zraven tega pokaže velika skrb in strah ob vseh spremembah, o katerih poslušamo v zadnjem času: povečanje starega prebivalstva, nove zahteve, daljša delovna doba, majhne pokojnine itd. Mlajši mogoče na to ne damo toliko kot odrasli, predvsem pa starejši. Za marsikoga je to še nekaj zelo oddaljenega, za kar mu sedaj ni potrebno skrbeti. Vendar temu le ni tako.

»Upokojitev je »izum« moderne družbe,« kot jo poimenuje Pečjak (2007, str. 85). Za nekatere ljudi, predvsem tiste, ki svojega dela niso marali ali pa so delo občutili kot breme, je upokojitev prav zaželena in težko pričakovana. Za druge pa predstavlja enega od najhujših stresov v življenju, ki mu lahko sledi celo depresija ali upad duševnih funkcij (prav tam).

Pri prvem področju – **upokojitev** sem starostnikom zastavila 8 različnih vprašanj:

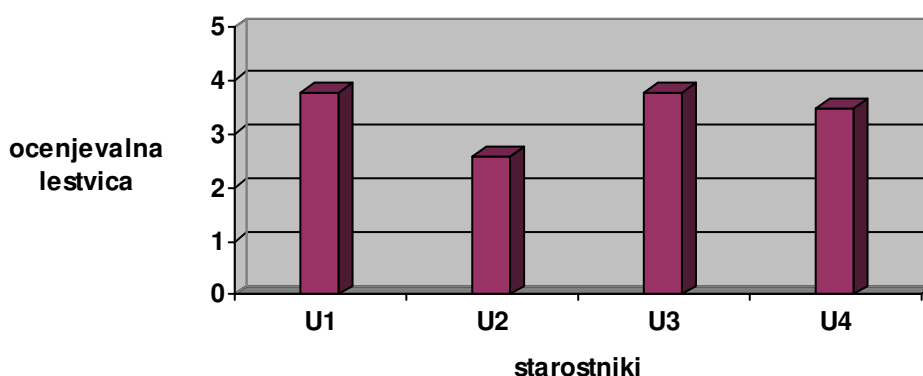
Tabela 3: Ocenjena vsebina odgovorov starostnika s področja – upokojitev

- 1.1. Ste se želeli upokojiti?
- 1.2. Kakšne pogoje za upokojitev ste imeli?
- 1.3. Ste imeli pri dokazovanju delovne dobe kakšne težave?
- 1.4. Ste prejeli pričakovan izračun višine vaše pokojnine?
- 1.5. Kako hitro ste prejeli vašo prvo pokojnino?
- 1.6. Kakšni so bili vaši občutki ob prejetju prve pokojnine?
- 1.7. Kako vam zadostuje višina vaše pokojnine za sedanje potrebe?
- 1.8. Ali bi bili pripravljene poleg pokojnine, če bi se ponudila prilika in če bi zmogli, opravljati še kakšna dodatna plačana dela?

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
1.1.	5	1	3	5
1.2.	5	5	5	3
1.3.	5	5	5	3
1.4.	3	1	3	3
1.5.	5	5	5	5
1.6.	5	1	2	5
1.7.	1	2	2	3
1.8.	1	1	5	1
M =	3,8	2,6	3,8	3,5
SO =	1,7	1,9	1,3	1,3

Tabela 4: Aritmetične sredine ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – upokojitev

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov starostnikov iz področja - upokojitev
U ₁	3,8
U ₂	2,6
U ₃	3,8
U ₄	3,5



Graf 3: Aritmetične sredine ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – upokojitev

Na področju upokojitve je življenjsko stanje izbranih starostnikov U₁, U₃ in U₄ srednje dobro, pri gospe U₂ pa je le-to pretežno slabo. Njeno soočanje z upokojitvijo je bilo kar težko, saj si te ni želela: *»Ne. Sploh ne. Nisem se želela upokojiti. Kje pa. Svoje delo sem imela neznansko rada. Toda morala sem se predčasno, zaradi hrbtenice in zaradi bolezni.«* S tem je povezano tudi njeno kasnejše nezadovoljstvo s prejetjem prve pokojnine, ki jo označi kot velik šok. Tudi za ostale tri starostnike soočenje z upokojitvijo ni bilo tako enostavno, razen za gospoda U₁, ki se je z veseljem upokojil: *»Ja, ja. Z veseljem sem se upokojil. Upokojen sem sedaj že 30 let. To zame sploh ni predstavljalo neke težave ... Občutki so bili res super.«*

Velik minus pri področju upokojitve, vsi štirje starostniki pripisujejo nezadostni višini pokojnine za sedanje stroške, saj le te presegajo pogosto sam znesek dane pokojnine. Predvsem kar se tiče pokritja stroškov doma za starejše občane. Oba starostnika poudarita, da sta pri tem finančno odvisna od pomoči drugih – varuhov oz. svojcev, kar pa zanju tudi ni preveč prijetno.

O tem, ali bi bili pripravljene opravljati, poleg prejemanja pokojnine, še kakšno dodatno plačano delo, če bi imeli priliko, starostniki U₁, U₂ in U₄, menijo, saj se jim zdi, da so naredili že dovolj. Razen starostnika U₃, ki pravi: *»Seveda. Sej to tudi počnem. Sem pa tja grem še komu ploščice položiti, pa doma imam velik nasad sadnih dreves (jabolka), pa velik vinograd. Potem pa s tem prislužim še kakšen dodaten si dinar. Je kar veliko dela, toda nekako človek mora preživeti. Brez dela ni jela. Še dobro, da sem toliko zdrav, da vse to še zmorem. Včasih je težko, toda dokler bom lahko, bom še kar delal. Tak pač sem. Zame to ni problem.«*

5.2 ZDRAVSTVENO STANJE (telesne in duševne spremembe v starosti)

Ob večjih praznikih, ob novem letu, predvsem pa ob rojstnem dnevu, si pogosto podamo roke in zaželimo veliko zdravja. Včasih slišim starejšega človeka potožiti: *»Samo da bo zdravje.«* Vsi si ga želimo, toda pogosto premalo naredimo zanj, da bi ga ohranjali. Tega se po navadi zavemo šele, ko nas kaj doleti. Takrat si obljubiš marsikaj, da boš pazil na to in ono. Koliko se tega držimo, pa je zopet zgodba zase. Toda kljub temu na določene stvari nimamo vpliva, kot bi si želeli, da ga imamo. Dobro znani so primeri ljudi, ki so bili vse življenje aktivni, skrbeli za svoje telo in dušo, pa jih je kasneje prav tako prizadela kakšna hujša bolezen. Vendar to so izjeme, na katerih včasih ni dobro sloneti. Skrbeti za zdravje naj bo naša skrb, ne samo ko že nastopi bolezen, temveč vseskozi.

Res je, da obdobje starosti pogosto povezujemo s celo kopico bolezni. Tako kot zagovarja Kastenbaum (1985, str. 18) trditev: *»Brez dvoma je med osemdesetletniki več telesnih okvar in bolezni kot med moškimi in ženskami, ki so pol stoletja mlajši.«* Seveda se obdobje starosti danes deli na več podobdobj, tako da so si starostniki znotraj obdobja tako različni med sabo, da ne moremo več posploševati na vse. Gotovo se razlikuje 65-letnik od 80-letnika. Seveda različne raziskave kažejo, da so nekatere bolezni posebno pogoste med starejšimi ljudmi. Prav tako gre za upad različnih funkcij in sposobnosti, kot so spomin, sposobnost učenja, težave pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti itd.

Na 2. področju – *zdravstveno stanje* (telesno in duševno) starostnika so morali intervjuvanci odgovorjati na 10 vprašanj, kjer sem skušala orisati približno sliko njihovega zdravja, odkriti, s kakšnimi spremembami na telesu in duši se spopadajo ter kakšen vpliv imajo vse te spremembe nanje.

Vprašanja pri 2. področju – **zdravstveno stanje starostnika (telesne in duševne spremembe)**:

- 2.1. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?
 2.2. V kolikšni meri ste pri svojem zdravju odvisni od jemanja zdravil?
 2.3. Človeku se s starostjo spreminja telo, njegov zunanji videz. Kako vplivajo na vas spremembe na vašem fizičnem telesu?
 2.4. Ali ste pri svojem gibanju odvisni od drugih?
 2.5. Vedno pravimo, da je zdravje naša največja vrednota. Kako pomembno se vam zdi skrbeti za svoje zdravje v starosti? Kaj vi storite zanj?
 2.6. Kakšna se vam zdi obveščенost o zdravstvenih storitvah, ki jih potrebujete?
 2.7. Koliko ste odvisni pri opravljanju osnovnih življenjskih aktivnostih (vstajanje, oblačenje, umivanje, prehranjevanje ...) od pomoči drugih?
 2.8. Vas je česa strah?
 2.9. Kako bi ocenili vaše čustveno stanje v starosti? Se vam zdi, da ste se s starostjo spremenili tudi na vašem čustvenem področju?
 2.10. V starosti, se človek prav tako sreča z različnimi stresi in travmatičnimi dogodki (upokojitev, odhod otrok od doma, smrt partnerja, bližnjih, bolezni ...). Kako se vi

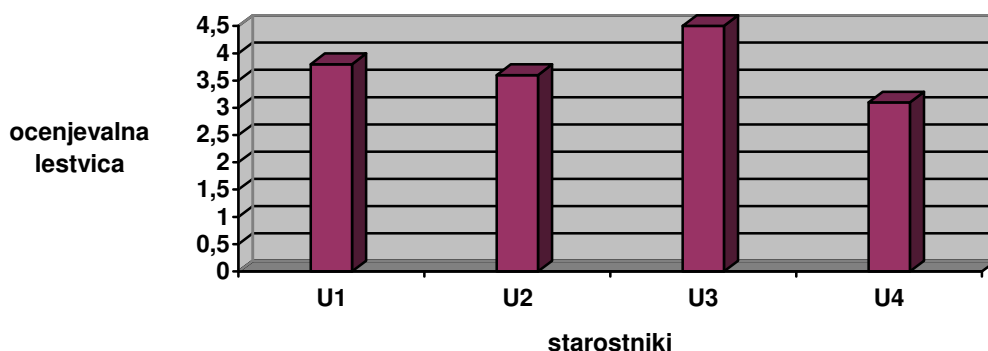
spoprijemate z njimi oz. kako le-ti vplivajo na vas/vaše življenje?

Tabela 5: Ocenjena vsebina odgovorov starostnika s področja – zdravstveno stanje starostnika

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
2.1.	4	1	4	3
2.2.	1	1	5	1
2.3.	4	4	4	3
2.4.	3	3	5	5
2.5.	5	5	5	3
2.6.	5	5	4	5
2.7.	3	3	5	5
2.8.	5	5	5	1
2.9.	5	5	4	4
2.10.	3	4	4	1
M =	3,8	2,6	4,5	3,1
SO =	1,0	1,5	0,5	1,6

Tabela 6: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti)

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov iz področja – zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti)
U ₁	3,8
U ₂	3,6
U ₃	4,5
U ₄	3,1



Graf 4: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – zdravstveno stanje (telesne in duševne spremembe v starosti)

Na prvi pogled, me dani rezultat v grafu malce preseneti, saj je najnižji stolpec pri osebi U₄ – gospa, ki biva doma in je še kar aktivna. Če pa poglobljeno pogledam njene odgovore, je dani rezultat veliko boljše razumljiv. Njene težave so predvsem psihične narave – živčni bolnik. Dnevne dejavnosti uspe opravljati, vendar, kot pravi sama, ne prenese tiste veličine. Bolj počasi vse in brez velikega pritiska. Čeprav je njeno duševno stanje na eni strani veliko boljše, kot je bilo v preteklosti, ima še vedno določene posledice, kljub zdravljenju. Ne prenese samote. Rada ima družbo, vendar ne prevelike gneče ljudi.

Oba starostnika U₁ in U₂, ki živita v domu za starejše občane, sta s svojim zdravstvenim stanjem kar zadovoljna, čeprav je le-to v večji meri krivo, da sta v domu. Vendar sta hvaležna, da je le tako, kot je in ne slabše.

5.3 PREHRANA

Ena od najpomembnejših človekovih potreb je potreba po hrani. O njej se danes veliko piše in govori. Predvsem o zdravi prehrani. Vendar na tem področju se mnoga mnenja, priporočila in celo različne študije precej razlikujejo. Po mojem mnenju je za to najboljši pokazatelj tvoje lastno telo. Ljudje se med sabo tako razlikujemo, da nekomu ustreza ta prehrana, spet drugemu čisto druga. Pa tudi od obdobja, v katerem se nahajaš, je odvisno, kaj boš pojedel in predvsem koliko, saj se potreba po prehrani spreminja tudi v odvisnosti od naše aktivnosti. Tako kot pravi Hojnik - Zupanc (1997, str. 60): »Energijske potrebe starega človeka zelo nihajo. V starejšem obdobju se pogosto znižajo, ker se osnovna presnova zmanjša in ker je tudi telesna aktivnost zmanjšana.« Obenem pa naj bi ravno zaradi slabšega izkoristka hrane zaužili več.

3. področje – **prehrana** vsebuje 4 vprašanja:

3.1. *Kako bi opisali vaše prehranjevalne navade?*

3.2. *Kakšen je vaš jedilnik (koliko obrokov, kakšen izbor prehran ...)?*

3.3. *Prehrana, ki jo zaužijemo, lahko različno vpliva na naše telo in počutje. Kako prehrana, ki jo dnevno zaužijete, vpliva na vaše telo in počutje?*

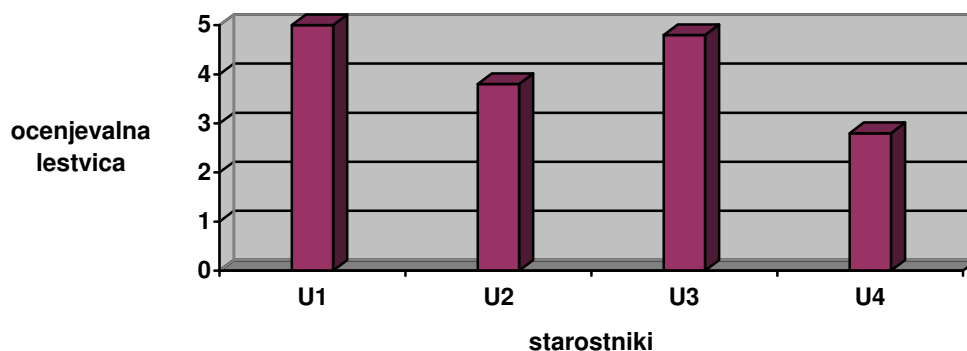
3.4. *Imate kakšno posebno razvado? Kako pomembna je ta razvada za vas?*

Tabela 7: Ocenjena vsebina odgovorov starostnik s področja – prehrana

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
3.1.	5	3	5	3
3.2.	5	5	5	4
3.3.	5	2	4	1
3.4.	5	5	5	3
M =	5,0	3,8	4,8	2,8
SO =	0,0	1,3	0,4	1,1

Tabela 8: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – prehrana

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov iz področja – prehrana
U ₁	5,0
U ₂	3,8
U ₃	4,8
U ₄	2,8



Graf 5: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov s področja – prehrana

Iz grafa 5 je razvidna razlika med izbranimi starostniki glede na spol, ne glede na to kje bivajo. Opažam večje zadovoljstvo pri področju – prehrana pri obeh moških (U₁ in U₃). Oba poudarita to, da jesta vse, nista izbirčna. Kdaj se pregrešita, kot pravita, in si privoščita tudi kakšno slaščico oz. kozarec vina. Prebava jima dobro deluje. Nimata težav s težo. Se ne obremenjujeta kot ženski predstavnici, predvsem U₄.

5.4 MOJ DAN (delo in prosti čas)

Delo in prosti čas sta med sabo še kako povezana in odvisna. V današnji družbi, glede na vsa prejšnja obdobja, predvsem takrat, ko še ni bilo upokojitve, se je preživljanje prostega časa starih ljudi močno spremenilo. Poleg tega, ločnica med delom in prostim časom, ni bila tako vidna, saj so stari ljudje delali, dokler so pač mogli. Danes pa se ta ločnica naenkrat pokaže z upokojitvijo, ko človek po mnenju družbe postane naenkrat »nekoristen« za opravljanje dela. Razlike pa se kažejo tudi zaradi vedno daljše povprečne življenjske dobe ter časa od upokojitve do smrti.

4. področje – *moj dan (delo in prosti čas)* vsebuje 6 vprašanj:

4.1. *Z upokojitvijo se spremeni ritem dneva. Kako ste se vi ob upokojitvi spoprijeli z novim življenjskim ritmom?*

4.2. *Ali ste nadaljevali z dejavnostjo/dejavnostmi naprej, s katerimi ste se ukvarjali že pred samo upokojitvijo?*

4.3. *Če bi lahko, ali bi počeli/delali še več, kot delate sedaj?*

4.4. *Se počutite sposobne za opravljanje vsakodnevnih dejavnosti (kuhanje, pranje, pospravljanje,...)?*

4.5. *Kako preživljate svoj prosti čas? Kaj vam ta pomeni?*

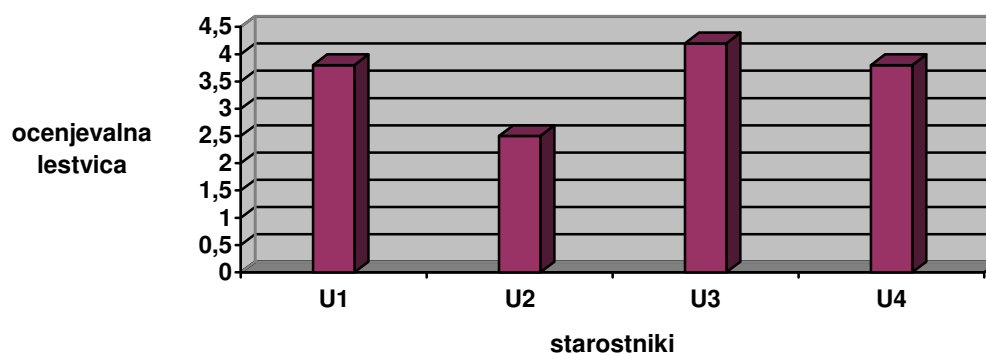
4.6. *Ali se udeležujete kakšnih prireditev, izletov s svojimi vrstniki ali z drugimi mlajšimi generacijami ?*

Tabela 9: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov s področja – moj dan

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
4.1.	5	2	3	5
4.2.	5	2	5	5
4.3.	5	3	2	4
4.4.	2	2	5	5
4.5.	4	4	5	3
4.6.	2	2	5	1
M =	3,8	2,5	4,2	3,8
SO =	1,3	0,8	1,2	1,5

Tabela 10: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov s področja – moj dan (delo in prosti čas)

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – moj dan (delo in prosti čas)
U ₁	3,8
U ₂	2,5
U ₃	4,2
U ₄	3,8



Graf 6: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov s področja – moj dan (delo in prosti čas)

Iz grafa 6 je razvidna razlika na področju preživljanja dneva starostnika doma oz. v domu za starejše občane. Starostnika U₁ in U₂, sta kvečjemu zaradi bolezni in nekaterih drugih omejitev, kot je npr. pešanje vida, omejena pri izvajanju dnevnih aktivnosti oz. dejavnosti. V domu za starejše občane pravita, da je lepo poskrbljeno zanj. Vse je bolj umirjeno, cel ritem dneva poteka bolj počasi, kar pa jima čisto ustreza. Kvečjemu namenjata več časa počivanju, krajšim sprehodom in temu, da s kom poklepetata. Izletov, ki so organizirani s strani doma, se ne udeležujeta. Prav tako ne delavnic. Rada imata svoj mir.

Starostnika U₃ in U₄ pri svojem poteku dneva poudarita pomen aktivnosti, to, da sta zaposlena, da se vedno s čim zamotita. Še vedno je pomembno delo, ki ga lahko opravita. Seveda si vzameta tudi čas za počitek in sprostitvev. Dan še vedno ne poteka tako počasi in umirjeno kot pri starostnikih v domu za starejše občane. Seveda tu ne morem zanemariti njenega zdravstvenega stanja, ki je v glavnem prvi razlog za izvajanje določenih aktivnosti.

5.5 BIVALNI PROSTOR IN DRUGE MATERIALNE DOBRINE

Nekateri strokovnjaki (Hojnik - Zupanc, 1997, str. 127) pravijo, da ima človek v življenju dva doma: dom svojega otroštva in dom, v katerem si je ustvaril družino. V starosti pa se lahko zgodi, da si mora zaradi različnih vzrokov poiskati še tretji dom, in to je po navadi dom za starejše občane.

Pri 5. področju – *bivalni prostor in druge materialne dobrine* sprašujem izbrane starostnike o naslednjem:

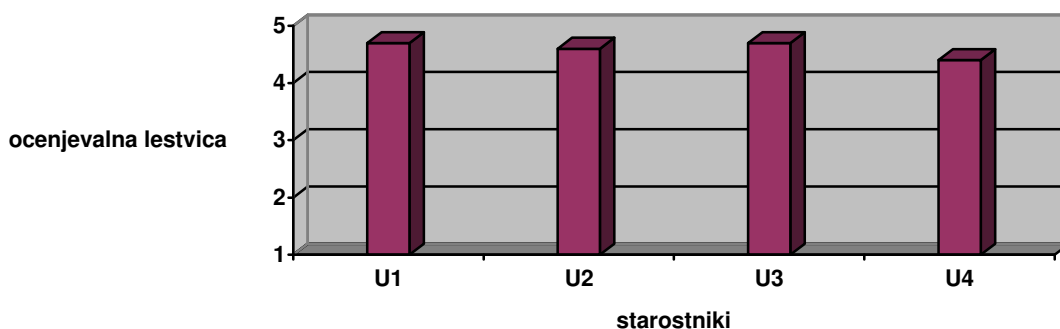
- 5.1. *Kako ste zadovoljni z bivalnim prostorom, kjer živite?*
- 5.2. *Ali je vaš prostor urejen tako, da zadovoljuje vaše potrebe?*
- 5.3. *Imate svojo zasebnost, ki jo potrebujete?*
- 5.4. *Koliko ste vključeni pri spremembah oz. pri preurejanju vašega bivalnega prostora?*
- 5.5. *Koliko vam pomenijo vaše materialne (osebne) stvari v prostoru?*
- 5.6. *Ali ostali člani, s katerimi živite, spoštujejo vaše osebne stvari?*
- 5.7. *Kako pomembno se vam zdi, da človek v starosti razmišlja o tem, komu bo zapustil svoje imetje?*

Tabela 11: *Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov s področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine*

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
5.1.	5	4	5	5
5.2.	5	5	5	5
5.3.	5	5	5	5
5.4.	3	3	5	4
5.5.	5	5	5	5
5.6.	5	5	5	5
5.7.	5	5	3	2
M =	4,7	4,6	4,7	4,4
SO =	0,7	0,7	0,7	1,0

Tabela 12: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine
U ₁	4,7
U ₂	4,6
U ₃	4,7
U ₄	4,4



Graf 7: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – bivalni prostor in druge materialne dobrine

Graf 7 kaže veliko zadovoljivost na področju bivalnega prostora in drugih materialnih dobrin. Ni nekih bistvenih razlik med njimi.

Starostnika U₁ in U₂ sta zadovoljna s sobo v domu za starejše občane. V sobi nista sama, vendar ju to ne moti. Pravita, da ne potrebujeta nič drugega kot posteljo. Niti ne pričakujeta nič drugega. Sta zadovoljna s tem, kar imata. Z njuno lastnino ravnajo spoštljivo. Nimata še nobenih negativnih izkušenj. Glede tega, komu zapustiti svoje imetje, se ne obremenjujeta, saj sta kvečjemu to že uredila.

Starostnika U₃ in U₄ sta zadovoljna s svojim bivalnim prostorom. Seveda, ker živita doma, je ta veliko večji. Tudi njun pogled je drugačen. Še razmišljata kaj bi naredila, kaj bi spremenila, popravila. Glede spoštovanja njune lastnine imata prav tako dobre izkušnje. Komu zapustiti svoje imetje, pa jima dela več skrbi kot starostnikoma v domu. Skrbi ju, komu zapustiti. Zavedata se, da imajo mladi svoje cilje in želje.

5.6 DRUŽINA (odnos in komunikacija s svojci)

»Življenje starega človeka je usmerjeno pretežno v interakcijo s partnerjem in otroki,« kakor pravi Hojnik – Zupančeva (1999, str. 141). Po različnih ugotovitvah, ki jih omenja v svojem delu *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu* (prav tam), so partnerji, otroci, sorodniki, prijatelji in sosedje pomemben potencial za starega človeka, saj opora, ki jo starostnik dobi v tem okviru, pozitivno vpliva tako na njegovo funkcioniranje kot psihično počutje, s tem pa uravnava tudi napetost stresa ter pozitivno vpliva na zdravje.

Vendar v zadnjem času se je močno spremenila struktura družine. Medtem ko so v preteklosti prevladovale večgeneracijske družine (skupaj v gospodinjstvu), danes prevladujejo dvo- oz. kvečjemu eno generacijska gospodinjstva. Kljub tem spremembam ostaja družina še vedno tisti prvi pomočnik staremu človeku v stiski. Šele nato sledijo druge institucionalne pomoči oz. pomoč drugih ljudi, društev in centrov. Po nekaterih podatkih (Accetto, 1987, po Hojnik - Zupanc, 1999, str. 142) so najbolj »zdravi« interakcijski odnosi ravno takrat, kadar generacije živijo ločeno, vendar dovolj blizu skupaj, da so stiki možni vsaj enkrat ali večkrat na teden. V Sloveniji se je pokazalo, da obstaja najboljše medgeneracijsko sožitje v primerih, ko otroci in starši živijo skupaj v isti hiši, vendar v ločenem gospodinjstvu (Hojnik – Zupanc, 1997, str. 119). Po svojih izkušnjah se pridružujem temu mnenju. Potrebe mlajšega človeka se le razlikujejo od starejšega. Včasih zna zaradi tega priti do različnih konfliktov in nesoglasij. Za skupno bivanje je potrebno veliko medsebojne komunikacije, razumevanja in odprtosti, saj smo si med sabo le različni, vendar lahko vsak od nas na svoj način prispeva k večji blaginji oz. sožitju v skupnem bivanju.

Na 6. področju – *družina (odnos in komunikacija)* sprašujem o naslednjih stvareh:

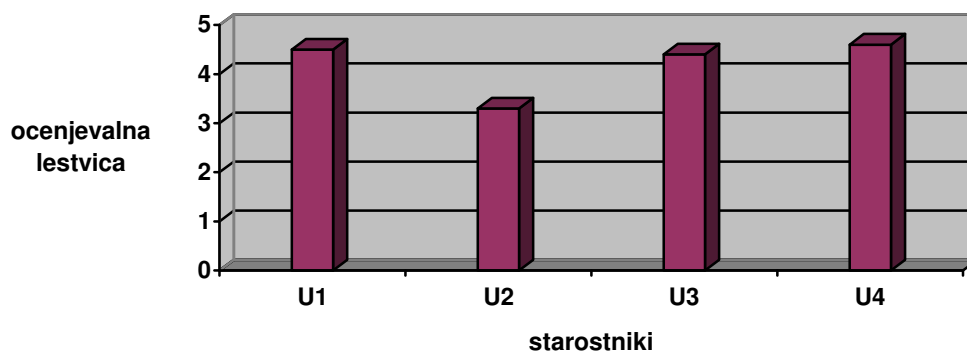
- 6.1. *Kako pomemben vam je stik z vašimi svojci?*
- 6.2. *Koliko časa (lahko) preživite z njimi?*
- 6.3. *Kako bi opisali vaš odnos z njimi?*
- 6.4. *Kakšna je vaša medsebojna komunikacija?*
- 6.5. *Se vam zdi, da vaši svojci razumejo vaše potrebe?*
- 6.6. *Ali imate kdaj občutek, da ste jim v kakršnokoli breme?*
- 6.7. *Se počutite kdaj osamljene?*
- 6.8. *Koliko se (lahko) posvečate vnukom?*
- 6.9. *Kako pomemben se vam zdi prenos znanja in življenjskih izkušenj vašemu mlajšemu rodu?*
- 6.10. *Se vaš odnos do vaših vnukov razlikuje od tistega, ki ste ga imeli do svojih otrok?*
- 6.11. *Imate kakšne posebne skrbi glede svojih otrok in vnukov, ki vam še posebno ne dajo miru?*

Tabela 13: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov s področja – družina

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
6.1.	5	4	5	5
6.2.	5	2	4	5
6.3.	5	3	5	5
6.4.	5	2	5	5
6.5.	5	2	3	5
6.6.	5	4	5	4
6.7.	4	5	5	5
6.8.	3	2	3	5
6.9.	5	5	5	5
6.10.	5	3	4	5
6.11.	3	4	4	2
M =	4,5	3,3	4,4	4,6
SO =	0,8	1,1	0,8	0,9

Tabela 14: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – družina (odnos in komunikacija)

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – družina (odnos in komunikacija)
U ₁	4,5
U ₂	3,3
U ₃	4,4
U ₄	4,6



Graf 8: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – družina (odnos in komunikacija)

Opažam, da je stik s svojci tako pomemben za starostnika doma kot v domu za starejše občane. Vsi štirje imajo dobre izkušnje z njimi. Ne čutijo se odveč. Velik poudarek dajejo predvsem svojim vnukom: » ... *Svoje otroke sem imela rada, vnuke imam pa še rajši. Ne vem, nekako sem še bolj navezana nanje, kot sem bila na svoje otroke. Zame so zlati*« (starostnik U₄). Zlasti pomemben se jim zdi prenos lastnih življenjskih izkušenj mlajšemu rodu, predvsem vnukom. V veliko veselje jim je, če so pri tem slišani. Zavedajo se, da imajo tako njihovi otroci kot vnuki tudi svoje življenje, toda ko pa le imajo čas, pa želijo čim bolj izkoristiti te skupne trenutke z njimi. Mogoče moram izpostaviti gospo U₂, ki živi v domu za ostarele. Njej je stik s svojci sicer pomemben, vendar poudarja tudi samoto, saj je bila navajena živeti kvečjemu sama (mož ji je namreč kmalu umrl, hčerka pa se je odselila). Večji pomen daje tudi svojim varuhom, s katerimi se pogosteje videva in, kakor sem razumela, ji pomenijo trenutno največ (odstopila jim hišo, zbirko cvetlic).

5.7 STIK Z DRUGIMI (odnos in komunikacija)

Ljudje v naše življenje prihajajo in odhajajo. V starosti človek veliko težje navezuje nove stike, zmanjša se mu socialni krog, vendar tako kot v drugih obdobjih našega življenja, sta tudi v starosti pomembna druženje in sprejetost.

Gospa, ki sem jo srečala v domu za starejše občane, je rada poudarila: »Lepa beseda, lepo mesto najde. Ne potrebujem ničesar drugega kot samo toplo besedo.«

Vprašanja s 7. področja – *stik z drugimi (odnos in komunikacija)* se glasijo:

7.1. *Kako pomemben vam je stik z drugimi ljudmi?*

7.2. *Ali imate kakšne težave pri komuniciranju z drugimi?*

7.3. *Kako pomembna se vam zdijo stara prijateljstva? Koliko stikov imate z njimi?*

7.4. *Kaj menite o ljubezni (spoznanju novega partnerja) v starosti? Kako pomembna se vam zdi?*

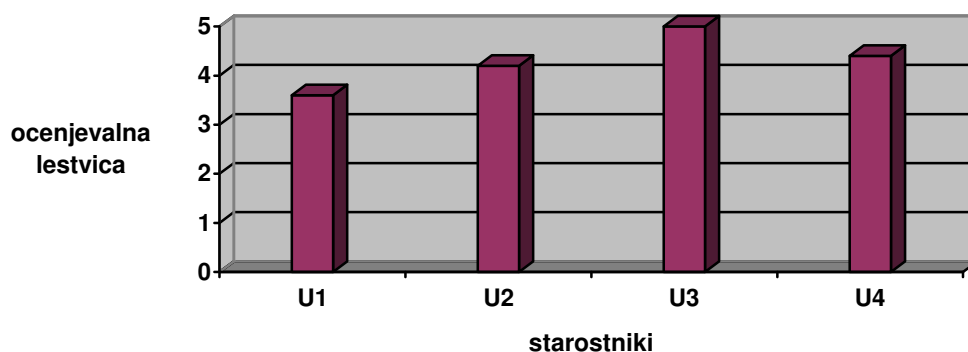
7.5. *Kako pomembno se vam zdi medgeneracijsko povezovanje, se pravi, povezovanje mlajše in starejše generacije (prostovoljstvo, skupne aktivnosti, izleti, sodelovanje na delovnem mestu ...)?*

Tabela 15: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov – stik z drugimi

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
7.1.	3	4	5	4
7.2.	5	5	5	5
7.3.	3	5	5	3
7.4.	2	2	5	5
7.5.	5	5	5	5
M =	3,6	4,2	5,0	4,4
SO =	1,2	1,2	0,0	0,8

Tabela 16: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – stik z drugimi (odnos in komunikacija)

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – stik z drugimi (odnos in komunikacija)
U ₁	3,6
U ₂	4,2
U ₃	5,0
U ₄	4,4



Graf 9: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – stik z drugimi (odnos in komunikacija)

Kljub določenim spremembam, skozi katere so izbrani starostniki šli, je stik z drugimi še vedno pomemben, vendar ne toliko kot v mlajših letih. Krog se bistveno zmanjša. Tudi potrebe po širši družbi ne izražajo, bolj se osredotočajo na manjši krog, predvsem na svoje svoje (to poudarita starostnika U₁ in U₄) oz. varuhe in samoto (starostnik U₂). Starostnik U₃ omeni skupino prijateljev, s katerimi se redno dobivajo na jutranji kavici, kjer poklepetajo. To mu zelo veliko pomeni, saj je družabne narave in ima potrebo po tem, da kljub svojemu krogu še spoznava druge ljudi.

Vsi štirje poudarijo, da se jim zdi medgeneracijsko povezovanje zelo pomembno, saj se lahko drug od drugega veliko naučimo.

5.8 DRUŽBA

Pri 8. področju – **družba** sem na podlagi 9 vprašanj spregovorila s starostniki o naslednjem:

8.1. Kakšen se vam zdi odnos okolice do vas osebno?

8.2. Kako ocenjujete odnos družbe do starostnikov?

8.3. Kako določeni stereotipi o starostnikih vplivajo na vas?

8.4. Ali ste dovolj dobro obveščeni s spremembami, z novimi zakoni, ki se vas tičejo, kot je sprotno usklajevanje pokojnin z rastjo plač?

8.5. Ali spremljate dogajanja in razprave o pokojninski reformi, čeprav le-te za vas, ker ste že upokojeni, nimajo več pomena?

8.6. Kako ocenjujete splošno nezadovoljstvo Slovencev zaradi slabih plač oziroma pokojnin?

8.7. Kot upokojenec namreč živite doma/v domu za starejše občane, ali bi raje živeli v domu/ doma in zakaj?

8.8. Ali družba/država nasploh dovolj skrbi za starejše občane?

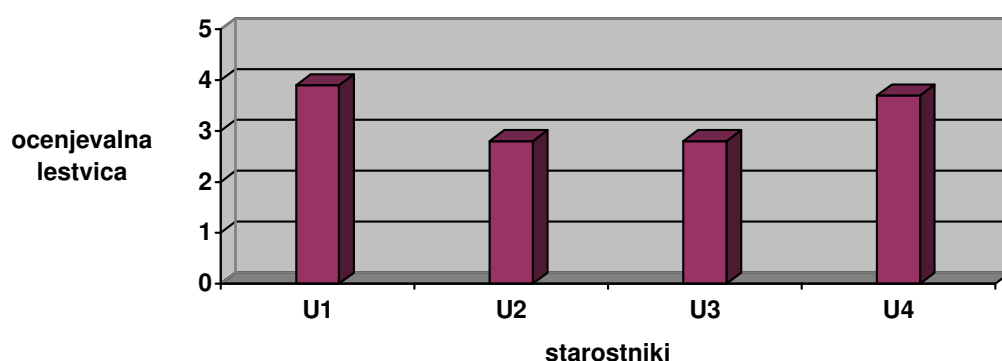
8.9. Ali menite, da druge države EU bolje skrbijo za starejše občane? (Kaj veste o tem in od kod vam te informacije?)

Tabela 17: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov s področja – družba

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
8.1.	5	2	3	4
8.2.	4	1	1	5
8.3.	5	5	5	5
8.4.	5	4	4	5
8.5.	5	3	3	2
8.6.	1	1	2	1
8.7.	4	5	2	5
8.8.	4	1	2	3
8.9.	2	3	3	3
M =	3,9	2,8	2,8	3,7
SO =	1,4	1,5	1,1	1,4

Tabela 18: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – družba

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – družba
U ₁	3,9
U ₂	2,8
U ₃	2,8
U ₄	3,7



Graf 10: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov s področja – družba

Družbeni položaj, ki ga človek zaseda, se z obdobjem starosti bistveno spremeni. Moderna družba, kakor se danes uporablja izraz zanjo, je človeku v tretjem življenjskem obdobju dodelila vlogo, da prepusti breme odgovornosti za preskrbo srednji generaciji. Ramovš (2003, str. 142) pri tem pravi: »Upokojeni ljudje niso pokojni, ampak živi in praviloma bolj življenjski kakor v prejšnjih obdobjih življenja. Sistem institucionalizirane solidarnosti je v modernih družbah s pokojninskim zavarovanjem poskrbel za socialno varnost in osamosvojitve starih ljudi na individualni ravni, povsem pa zanemarljive velike potencialne starajočih ljudi.« Temu se pridružuje tudi Hojnik - Zupančeva (1999, str. 18), ki prav tako kritizira sistem, ki se odziva samo na funkcionalne potrebe starostnika, zanemarljive pa njihove delovne sposobnosti ter stare ljudi priznava kot družbeno kategorijo s posebnimi potrebami. O tem, ali družba skrbi za starostnika ter katere danosti mu omogoča, je danes vedno več govora in različnih klesajočih se mnenj, kaj je dobro in kaj ne.

Na danem področju – družba me je zanimalo, kakšne izkušnje oz. mnenje imajo izbrani starostniki glede odnosa družbe do njih samih oz. do starostnikov na splošno. Sami pravijo, da imajo kar dobre izkušnje, sicer jih zmoti odnos mlajše generacije, da ne pozdravljajo na cesti.

Kar se tiče odnosa družbe na splošno do starostnika, so vsi kritični in mnenja, da je ta zelo slab: *»Ah, to pa čisto nič. Saj vidite, kako je. Čisto nič ne skrbijo. Za vse druge se brigajo, samo da je njim dobro in lepo.«* (U₂) in *»Lahko bi naredili veliko več, kot naredijo. Več je bolj na obljubah kot v dejanjih. Sej ne rečem. Imaš kakšne organizacije, pa društva, ki poskrbijo za starejše. Toda država kot taka, pa ne vem, če ravno naredi vse, kot bi lahko. Star človek, ji je bolj v napoto, v breme. Žalostno«* (U₃).

Skrbi jih, kaj vse bo lahko še doletelo generacije za njimi. Glede stereotipov o starostnikih se ne obremenjujejo in to vzamejo bolj za šalo kot zares.

Vprašanje, ki bi ga rada tu izpostavila, je vprašanje št. 8.7. *Kot upokojenec živite doma/v domu za starejše občane, ali bi raje živeli v domu/doma in zakaj?* Vsi štirje starostniki bi raje živeli v domačem okolju. V splošnem mnenju, pa tudi v literaturi, ki jo lahko prebiramo na dano temo, je še vedno zakoreninjeno dejstvo, da starostniki oz. tudi tisti, ki v to obdobje šele prihajajo, želijo preživeti svoja zadnja leta doma v lastnem domu. Starostnika, ki živita v domu za starejše občane, sta po eni strani vesela, da domovi obstajajo, vendar če bi lahko izbirala, bi ostala doma. Toda zaradi spleta okoliščin, katerega glavni razlog je ravno zdravje in možnost skrbi zase, sta bila prisiljena zapustiti svoj dom in iti v dom za starejše občane. Starostnika, ki živita doma, pa tega tudi ne bi zamenjala za nič na svetu: *»Ne, ne. Doma, doma. Tu sem od svoje mladosti. Tu sva si z možem svoje gnezdo spletla, ustvarjala. To je moj dom. Drugam ne želim«* (glej starostnik U₄) in *»Oh. Doma. To je moj dom. Ne bi ga zamenjal. Toliko dela, truda sem vložil vanj. V to hišo, da je danes takšna, kot je. Težko bi šel živeti drugam. Navezan sem na ta plac. Ne vem, kako bi se znašel oz. sprijaznil z domom za starejše. Težko verjetno. Zelo težko. Ne vem, če bi to bilo zame. Moram priznati, da nisem ravno navdušen nad domovi. Ne rečem. Mogoče komu ustreza, toda meni ne verjamem, da bi. Kaj pa vem«* (glej starostnik U₃).

5.9 STAROST IN SMRT

Pogosto starost in smrt povezujemo ter neradi govorimo o njiju, čeprav sta tako prva kot druga neizogibni. Priznam, da se pogovora o tem, tudi sama rada izognem, vendar sem se pri razmišljanju o starih ljudeh odločila, da se tudi sama na kratko ustavim pri tej temi ter skušam v treh vprašanjih povzeti odnos izbranih starostnikov do obdobja starosti ter smrti.

Vedno več je govora o kakovostni starosti. Kako preživeti čim lepše in bogatejše obdobje starosti. Ramovš (2003, str. 49) pri tem pravi, da je za kakovostno starost potrebno to, da človek sprejme svoje staranje in doživi smisel svoje prihodnosti s preostankom življenjskih zmožnosti in nalog do zadnjega diha, vključno s smrtjo, ki je del njegovega življenja in mora prav tako najti njen smisel kakor smisel rojstva, vsega kar je naredil in kar se mu je zgodilo.

Vprašanja z 9. področja – *starost in smrt*:

9.1. Kakšno se vam zdi obdobje starosti?

9.2. Razmišljate o smrti?

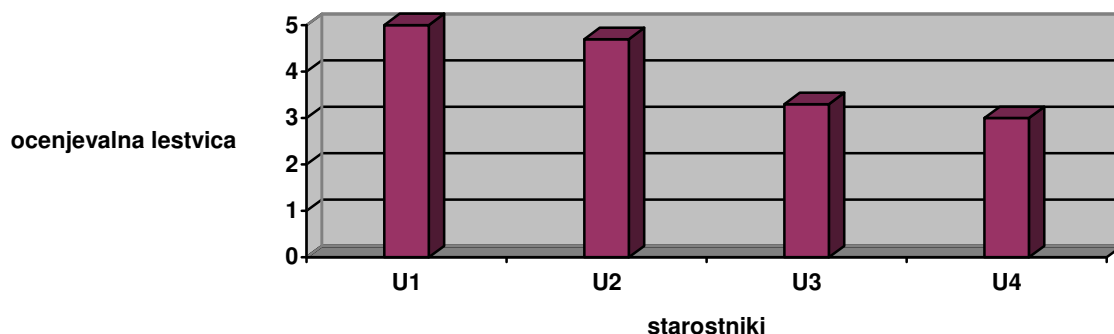
9.3. Vas je strah smrti?

Tabela 19: Ocenjena vsebina odgovorov starostnikov s področja – starost in smrt

	U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma
9.1.	5	4	4	4
9.2.	5	5	2	2
9.3.	5	5	4	3
M =	5,0	4,7	3,3	3,0
SO =	0,0	0,5	0,9	0,8

Tabela 20: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov starostnikov s področja – starost in smrt

starostnik	Aritmetična sredina odgovorov s področja – starost in smrt
U ₁	5,0
U ₂	4,7
U ₃	3,3
U ₄	3,0



Graf 11: Aritmetična sredina ocenjene vsebine odgovorov iz področja – starost in smrt

Iz grafa 11 je razvidna razlika o dojetanju starosti in smrti med izbranimi starostniki. Starostnika U₁ in U₂, ki živita v domu za starejše občane, imata na omenjenem področju pretežno dobro oz. zelo kvalitetno življenjsko stanje. Na staranje gledata kot nekaj kar mora biti. Zadovoljna sta s svojim življenjem in s tem kar sta dosegla, zato verjetno tudi vse lažje sprejemata. Oba pravita, da razmišljata o smrti. To zanju ne predstavlja problema, saj jima sedaj ostane samo še to, kot zaključek njunega življenja. Edino kar si pri tem želita, je to, da ne bi trpela.

Starostnika U₃ in U₄, ki živita doma, prav tako staranje opišeta, kot nekaj kar mora biti, je del življenja in ima tako dobre kot slabe strani. Razmišljanju o smrti se rada čim bolj izogneta, saj imata pred sabo še določene cilje, ki bi jih rada dosegla.

6. Skupna predstavitev rezultatov ocenjene vsebine odgovorov

Tabela 21: Aritmetične sredine aritmetičnih sredin s SO.

področje		U ₁ , m, 88 let, dom	U ₂ , ž, 85 let, dom	U ₃ , m, 72 let, doma	U ₄ , ž, 68 let, doma	M/M	SO
1. upokojitev		3,8	2,6	3,8	3,5	3,4	0,5
2. zdravstveno stanje		3,8	3,6	4,5	3,1	3,7	0,5
3. prehrana		5,0	3,8	4,8	2,8	4,1	0,9
4. moj dan		3,8	2,5	4,2	3,8	3,6	0,6
5. bivalni prostor in druge materialne dobrine		4,7	4,6	4,7	4,4	4,6	0,1
6. družina		4,5	3,3	4,4	4,6	4,2	0,5
7. stik z drugimi		3,6	4,2	5,0	4,4	4,3	0,5
8. družba		3,9	2,8	2,8	3,7	3,3	0,5
9. starost in smrt		5,0	4,7	3,3	3,0	4,0	0,8
	M /M	4,2	3,6	4,2	3,7		
	SO	0,5	0,8	0,7	0,6		

Pomen izračunane aritmetične sredine (M):

- M med 1,0 in 1,9 – povsem negativno, slabo življenjsko stanje
- M med 2,0 in 2,9 – pretežno slabo življenjsko stanje
- M med 3,0 in 3,9 – srednje dobro življenjsko stanje
- M med 4,0 in 5,0 – pretežno dobro življenjsko stanje
- M = 5,0 – v vseh ozirih dobro oz. zelo kvalitetno življenjsko stanje

Iz tabele 20 je razvidno, da imajo izbrani starostniki srednje dobro (ženski) in pretežno dobro (moška) življenjsko stanje (glede na izračunano aritmetično sredino ocenjene vsebine odgovorov.

IV. ZAKLJUČEK

Svoje delo bi rada zaključila s pesmijo Toneta Pavčka, in sicer se ta glasi:

*Vsak človek je zase svet,
čeden, svetel in lep
kot zvezda na nebu...*

*Vsak tiho zori
počasi in z leti,
a kamor že greš,
vse poti je treba
na novo začeti.*

Ne glede na izkušnje, ki jih prinašamo skozi razvojna obdobja našega življenja, je vsako novo obdobje v katerega stopamo, učenje in spoprijemanje z novimi nalogami, spremembami. Tako je tudi z obdobjem starosti. Priznam, da, kot sem že v uvodu zapisala, je bilo to obdobje tudi zame, dokaj pereča tema, kljub velikemu stiku s starostniki. Toda tekom pogovora z izbranimi starostniki in prebiranju literature na dano temo, sem spoznala marsikaj novega in tudi spodbudnega. Kljub nekaterim omejitvam, s katerimi se žal mora starostnik spopasti, so na drugi strani tudi lepe strani starosti. Sprejemanje le te je bistvenega pomena za kakovostno preživljanje dni v tem obdobju. Starostniki, ki sem jih intervjuvala so kljub težavam, ki jih pestijo, zdravju, izžarevali tisto pravo pozitivno energijo, s svojo toplo besedo, vsemi spodbudami in predvsem svojim pogledom na preživetost življenja in življenje pred njimi, pokazali, da je vse to del njihove poti, ki so jo oni že sprejeli in se je ne bojijo. Učijo se sproti, tako kot se učimo vsi.

Vprašanje kam na starost – dom ali dom za starejše občane, pa ostaja zame še vedno odprto, kljub temu, da sem večji zagovornik domačega doma, priznavam koristnost obstoja domov za starejše občane. Predvsem tistih, ki znajo še posebno lepo poskrbeti za svoje uporabnike. To pa je seveda odvisno od vseh, ki živijo in delajo v takem domu. Predvsem od samega starostnika, kako to doživlja in sprejme. Vsak seveda na svoj način. Verjamem pa, da je marsikomu to tudi težko sprejeti. Zato je prav, da takšnemu človeku ponudimo vso potrebno pomoč. Tako, kot je večkrat, v pogovoru z mano, poudaril kateri od izbranih starostnikov: :

»...Lepa beseda mi strašno lepo mesto najde. Zelo sem vesela, če kdo z mano prijazno spregovori. Nič drugega ne potrebujem, kot samo lepo besedo.«

V današnjem tempu žal prepogosto pozabimo na to. Hitenje in praktično že boj za obstanek glede na vse razmere v družbi oz. v sami državi, nas kvečjemu razdvaja kot povezuje. Zato je prav, da se temu znamo upreti in ne silimo k individualizmu, temveč se znamo povezovati tudi z drugimi, predvsem starejšimi, saj so polni različnih izkušenj in vedenj. Samo naučiti se moramo pravilno prisluhniti drug drugemu. Tega žal po mojem mnenju velikokrat manjka. Še zlasti v družini, ki naj bi bila tista varna celica in tolažnica, a se velikokrat izkaže, da je lahko vse drugo. Zato predlagam čim več medgeneracijskega sodelovanja in učenja pravilne komunikacije. Moje mnenje je namreč: *Kar boš danes storil za drugega, lahko drugi nekoč stori zate.*

V. LITERATURA IN VIRI

- Accetto, B. (1987). *Starost in staranje: Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Cijan, V., Cijan., R. (2003). *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Državni portal Republike Slovenije – *Pridobitev pravice do starostne pokojnine* (zadnja sprememba 11.03.2011). Dostopno na:
<http://e-uprava.gov.si/e-uprava/dogodkiPrebivalci.euprava?zdid=690&sid=356>
- Grün, A. (2010). *Visoka umetnost staranja*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Hojnik - Zupanc, Ida (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik - Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Hvalič Touzery, Simona (27.1.2010). *Duševno zdravje starih ljudi*. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (revija: Kakovostna starost). Dostopno na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=224>
- Hvalič Touzery, Simona (10.2.2010). *Študija o odnosu do upokojevanja v 14-državah*. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (revija: Kakovostna starost). Dostopno na:
<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=533>

- Kapitalska družba – Pokojninska reforma.
Dostopno na:
http://www.kapitalska-druzba.si/pokojninski_sistem/ureditev_pokojninskega_sistema/pokojninska_reforma?gclid=CKeLmN2fpqoCFQol3wods2tJVg
- Kastenbaum, R. (1985). *Staranje*. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota in Centralni zavod za napredek gospodinjstva Ljubljana.
- Kladnik, T. ; Florjančič, K. , J. ; Knific, B. ; Ramovš, J. (1992). *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Kogoj, Aleš (2004). *Psihološke potrebe v starosti*. Dostopno na: <http://vestnik.szd.si/st4-10/749-751.pdf>
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Kuhar, Metka: Sociološki vidik: prevrednotenje staranja in starosti. *Odnos Slovencev do starosti, pokojninskega sistema in varčevanja za starost*, 2007, zbornik ob 10. letnici Kapitalske družbe, str. 36-47. Dostopno tudi na: http://www.kapitalska-druzba.si/pokojninski_sistem/raziskave/raziskava_o_odnosu_do_starosti/zbornik/metka_kuhar
- Lukač, Josip (2006). *Problemi starosti in staranja skozi socio – ekološko perspektivo*. Dostopno na: http://www.hrastovec.org/fileadmin/user_upload/dokumenti/Strokovna_knjiznica/Luka_Josip_-_Problemi_starosti_in_staranja_skozi_socio-ekolo_ko_perspektivo.pdf
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Republika Slovenije – *Institucionalno varstvo*.
Dostopno na:
http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/sociala/socialnovarstvene_storitve/institucionalno_varstvo/

- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: Vid Pečjak in Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Poljšak Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete. Izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Poredoš, Pavel (2004). *Zdravstveni problemi starostnikov*. Dostopno na: <http://vestnik.szd.si/st4-10/753-756.pdf>
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, J. (2004). *Specifika potreb in oskrbe starih ljudi s stališča socialnega dela*. Inštitut Antona Trstenjaka, Ljubljana.
Dostopno na:
<http://vestnik.szd.si/st4-10/st4-10-721-730.htm>
- Skupnost socialnih zavodov Slovenije – *Splošno o domovih in posebnih zavodih*. Dostopno na: <http://www.ssz-slo.si/slo/main.asp?id=2361E17F>
- Statistični urad Republike Slovenije – *Domovi za starejše v 77 občinah*. Dostopno na:
<http://www.stat.si/obcinevstevilkah/Vsebina.aspx?leto=2011&ClanekNaslov=SocialnaDomovi>

- Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) – *Prebivalstvo, podrobni podatki, Slovenija, 1. Januar 2011 – končni podatki* (13. maj 2011).
Dostopno na: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3899
- Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) - *1. oktober, svetovni dan starejših* (30. september 2009).
Dostopno na: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=2671
- Statistični urad Republike Slovenije (Demografsko socialno področje; Prebivalstvo) - *Starejše prebivalstvo v Sloveniji* (29. september 2010).
Dostopno na: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3443
- Stoppard, M. (1990). *Življenje po petdesetem: vodnik za starejše*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Uradni list RS, št. 87/2006 z dne 16. 8. 2006 - *Pravilnik o metodologiji za oblikovanje cen socialno varstvenih storitev, Stran 9373*.
Dostopno na: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200687&stevilka=3814>
- *zlataleta.com* - kjer mladost sreča starost - zavod za medgeneracijsko povezovanje – *Pesem stare gospe*. Dostopno na: <http://zlataleta.com/test/pesem-stare-gospe/>
- Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije – *Kako in do kolikšne starostne pokojnine v letu 2012*. Dostopno na:
<http://www.zpiz.si/wps/wcm/connect/zpiz+internet/zpiz/prvastran/ujeljavljanjepravic/splosno/starostnapokojnina>

VI. PRILOGE

PRILOGA 1: PRIMER OCENJEVANJA DANIH ODGOVOROV STAROSTNIKOV, PO PET STOPENJSKI OCENJEVALNI LESTVICI, S PODROČJA UPOKOJITVE

Okvirni/splošni kriteriji za ocenjevanje vsebine odgovorov:

- 1 – Odgovor z negativno vsebino
- 2 – Odgovor s pretežno negativno vsebino
- 3 – Neodločen odgovor (niti z negativno niti s pozitivno vsebino)
- 4 – Odgovor s pretežno pozitivno vsebino
- 5 – Odgovor s pozitivno vsebino

1. STAROSTNIK U₁

1. 1 Ste se želeli upokojiti?

Ja, ja. Z veseljem sem se upokojil. Upokojen sedaj že 30 let. To zame sploh ni predstavljalo neke težave. Žena, ki je sedaj že pokojna, je bila takrat že upokojena. Šla v pokoj z 38 let delovne dobe. Tako, da sem šel zelo z veseljem v pokoj. So mi priredili takšno obhodnico, kot da bi imel poroko. Res nepozabno. Bil strašno zadovoljen. Občutki so bili res super. 5

1. 2 Kakšne pogoje za upokojitev ste imeli?

Po poklicu sem bil trgovec. Zaposlen 35 let. Leta 1941 sem bi, kot mlad fantič, izseljen, tako, da imam še par let izselenišva. Se pravi, imam skupaj nekaj čez 40 let delovne dobe. Imel vse pogoje, ki sem jih potreboval za upokojitev. 5

1. 3 Ste imeli pri dokazovanju delovne dobe kakšne težave?

Ne. Sploh ne. Vse bilo tako, kot mora biti. 5

1. 4 Ste prejeli pričakovan izračun višine vaše pokojnine?

Ja, no. Veste kako je. Vam bom čisto iskreno povedal. Jaz sem bil zadovoljen z vsem. Trgovski poklic res da ni bil ravno najboljše plačan v primerjavi z drugimi poklici oz. podjetji. Je bilo čisto drugače, vendar kljub temu sem bil zadovoljen. Važno, da je bila služba. Pa še rad sem jo opravljal. Nimam kaj reci. Nisem bil ravno presenečen nad izračunom, čeprav upaš na več. Sem kar pričakoval nekaj takega. 3

1. 5 Kako hitro ste prejeli vašo prvo pokojnino?

Nič čakal. Takoj prejel. S tem res ni bilo nobenih težav. 5

1. 6 Kakšni so bili vaši občutki ob prejetju prve pokojnine?

O lepi, lepi. Zelo dobro sem se počutil. Tako, kot sem že rekel. Zame upokojitev ni predstavljala težav. Ženo sem imel doma, doma sem bil potem še jaz. Oba upokojena, zadovoljna. Vesel sem bil. 5

1. 7 Kako vam zadostuje višina vaše pokojnine za sedanje potrebe?

Sedaj ne. Za dom res ne zadostuje. So kar visoke cene. Pokojnine imam, skupaj s tem kar dobivam iz izselništva, nekaj čez 600 evrov, a še vedno premalo za vse stroške. Če bi bila žena še živa, bi ostal v domačem okolju, mi ne bi bilo potrebno biti v domu, ampak tako pač je. Zadovoljit se morem s tem, kar imam. 1

1.8 Ali bi bili pripravljeni poleg pokojnine, če bi se ponudila prilika in če bi zmogli, opravljati še kakšna dodatna plačana dela?

Ne, to pa ne bi mogel opravljati, ker me noge preveč bolijo. Tudi, če ne bi imel težav z nogami, imam pa že tako visoka leta, da nimam več kaj pričakovati. Sploh to, da bi sedaj opravljal še kakšno delo, ki bi bilo plačano. Kje pa. Sploh ne. 1

2. STAROSTNIK U₂

1. 1. Ste se želeli upokojiti?

Ne. Sploh ne. Nisem se želela upokojiti. Kje pa. Svoje delo sem imela neznansko rada. Toda morala sem se predčasno, zaradi hrbtenice in zaradi bolezni. 1

1. 2. Kakšne pogoje za upokojitev ste imeli?

Čisto normalne. Čisto normalne po zakonu. 55 let sem morala imeti, ker sem šla predčasno ter 20 let delovne dobe. Imela pa sem 23 let delovne dobe, tako, da ni bilo problemov. Vse je šlo čisto gladko. 5

1. 3. Ste imeli pri dokazovanju delovne dobe kakšne težave?

Ne, ne. Nič nisem imela. Poleg tega, da sem morala doseči starost 55 let, so mi bila všteta tudi leta v izselništvu. 5

1. 4. Ste prejeli pričakovan izračun višine vaše pokojnine?

O ne, ne. Kje pa. Sem bila čisto razočarana. Zakon je bil takšen, da če si se upokojil predčasno, si dobil 2% manj, kot so ti izračunali. To se je pa že kar poznalo. Sicer je bil zakon tudi takšen, da ob dopolnitvi 60 let starosti, dobiš tisto vse vrnjeno. Pa figo. Zakon so spremenili tako, da nisem dobila ničesar. 1

1. 5. Kako hitro ste prejeli vašo prvo pokojnino?

V roku dobrega meseca, se mi zdi. Je hitro šlo vse skozi. Tako, kot so mi rekli. To sploh ni bil problem. 5

1. 6. Kakšni so bili vaši občutki ob prejetju prve pokojnine?

Veš, to je bil pa res en šok. Tisto pokojnino si prejel, ki je bila manjša, kot je bila plača. Si takoj občutil. Res mi ni bilo vseeno. In seveda, ko sem nehala tudi delati, je bil tudi en takšen občutek. Ni bilo več tistega vstajanja in ni bilo več tistega enega in drugega. Imela sem namreč strašno pestro zaposlitev. Zgodaj vstajat in veliko delat. Bila sem materialni knjigovodja pri enem podjetju. Čeprav je bilo včasih naporno in težko, sem imela to službo zelo rada. Vedno pripravljena se česa novega naučiti in narediti. 1

1. 7. Kako vam zadostuje višina vaše pokojnine za sedanje potrebe?

Ja, do sedaj od kar sem tu v domu, se pravi od julija lani do sedaj, od kar se je vse tako podražilo, je moja pokojnina ravno zadostovala. Zdaj, od kar se je pa dom podražil za 6,5%, bodo pa morali mi nekaj prispevati tudi moji varuhi. 2

1. 8. Ali bi bili pripravljene poleg pokojnine, če bi se ponudila prilika in če bi zmogli, opravljati še kakšna dodatna plačana dela?

Ne, ne. To sploh ne bi. Imam preveč bolezni. Pa že visoko starost. Sedaj sploh ne. Ne rečem, da ne bi imela teh bolezni takrat, potem bi še kar delala v svojem poklicu, se ne bi še upokojila. Toda žal mi takrat ni drugega preostalo, kot da se sprijaznim s tem. Danes pa to več ne pride v poštev zame. 1

3. STAROSTNIK U₃

1. 1. Ste se želeli upokojiti?

Večkrat sem razmišljal o upokojitvi, nisem si pa pretirano želel vanjo. Toda potem je tako naneslo in sem se upokojil. Ne preveč rad, ampak sem to sprejel. 3

1. 2. Kakšne pogoje za upokojitev ste imeli?

Izpolnjeval sem vse pogoje. Delal sem še prej v Nemčiji, pa neki se mi še iz izselništva šteje, tako, da imel vse pogoje ja. 5

1. 3. Ste imeli pri dokazovanju delovne dobe kakšne težave?

Ne. Nič. Vse bilo v redu. 5

1. 4. Ste prejeli pričakovan izračun višine vaše pokojnine?

Ja in ne. Sicer sem pričakoval, da bo manjši dohodek, kot je bila plača. Toda želel si klub temu pa le več od pokojnine, kot dobim. Sej si vsak po mojem želi. Toda tako mamó pol. 3

1. 5. Kako hitro ste prejeli vašo prvo pokojnino?

Takoj prejel. Ko sem uredil vse potrebne papirje, je kar hitro šlo ja. 5

1. 6. Kakšni so bili vaši občutki ob prejetju prve pokojnine?

Moram priznati, da mi ni bilo vseeno. Sem bil kar razočaran, pa potr. Se poznala razlika s plačo. Veliko sem delal v tujini, predvsem v Nemčiji. Bil keramičar. Nisem slabo zaslužil. Za pokojnino pa tega ne morem reči. Ni neki. 2

1. 7. Kako vam zadostuje višina vaše pokojnine za sedanje potrebe?

Ah. Ne zadostuje. Sama pokojnina ne zadostuje dovolj. Kje pa. Živim sam s ženo. Ona dobi slabo pokojnino. Jaz nekaj več kot ona, ampak potem je tu velika hiša, pa stroški. Treba to pa uno kupit, pa to pa uno popraviti. Vedno je kaj. Prej se je dalo marsikaj več narediti. Bili čisti drugi časi. Sedaj je pa vse dražje pa težje. Še dobro, da sva vajena vsega, pa znava tud s tem preživet. 2

1. 8. Ali bi bili pripravljeni poleg pokojnine, če bi se ponudila prilika in če bi zmogli, opravljati še kakšna dodatna plačana dela?

Seveda. Sej to tudi počnem. Sem pa tja grem še komu ploščice položiti, pa doma imam velik nasad sadnih dreves (jabolka), pa velik vinograd. Potem pa s tem prislužim še kakšen dodaten si dinar. Je kar veliko dela, toda nekako človek mora preživeti. Brez dela, ni jela. Še dobro, da sem toliko zdrav, da vse to še zmorem. Včasih je težko, toda dokler bom lahko, bom še kar delal. Tak pač sem. Zame to ni problem. 5

4. STAROSTNIK U₄

1. 1. Ste se želeli upokojiti?

Ja, sem si želela. Zelo. Upokojila sem se sicer zaradi bolezni. Imela sem težave z živci, pa sem težko delala. Drugače sem vse redno delala, toda je bilo težko, tako, da sem si resnično želela čim prej v pokoj. 5

1. 2. Kakšne pogoje za upokojitev ste imeli?

Imela sem 27 let delovne dobe. 2 leti sem bila na borzi, se pravi to je skupaj 29 let, eno leto sem si pa morala kupiti. 3

1. 3. Ste imeli pri dokazovanju delovne dobe kakšne težave?

Ne. To nisem imela. Sicer mi je vse uredila moja snaha, ker sem bila sama preveč živčna, da bi si uredila to. 3

1. 4. Ste prejeli pričakovan izračun višine vaše pokojnine?

Sem bila kar zadovoljna. Samo, da sem se rešila, ker nisem več mogla delat. 3

1. 5. Ste prejeli prvo pokojnino takoj ali z zamudo?

Takoj. Vse je bilo takoj. Ni se mi vleklo. 5

1. 6. Kakšni so bili vaši občutki ob prejetju prve pokojnine?

Ker sem potrebovala počitek zaradi živčne utrujenosti in tablet za pomiritev, je bilo to zame raj v nebesih. 5

1. 7. Kako vam zadostuje višina vaše pokojnine za sedanje potrebe?

473 evrov imam pokojnine. Ker sem vajena živeti skromno, sem s tem zadovoljna. Nimam problemov. Dokler smo skupaj seveda. Ko bo pa en sam, bodo pa verjetno otroci kaj več morali pomagati mi še. 3

1. 8. Ali bi bili pripravljeni poleg pokojnine, če bi se ponudila prilika in če bi zmogli, opravljati še kakšna dodatna plačana dela?

Ne, ne. Ne bi mogla. To je izključeno. 1

PRILOGA 2: elektronski medij (CD)