

tako oskrbovalce kakor tiste, ki oskrbo prejemajo. Njen osnovni cilj je najboljši možni dostop do storitev ter boljše ravnesje med delovnimi in družinskimi obveznostmi za oskrbovalce. Manjkajo pa zanesljivi podatki, na osnovi katerih bomo delovali. Ključen bo tudi finančni vidik, ki še ni prišel v obravnavo, bo pa zagotovo pomenil dodaten pritisk na članice EU.

Željene spremembe gredo v smeri prerazporeditve odgovornosti. Potreba po oskrbovalcih je investicija v socialno pravičnost. Investicije zadevajo pravico do izbire in s tem možnost, da starši lahko uskladijo delo in družino. Milijoni neformalnih oskrbovalcev opravljajo ključno vlogo, ki ima tudi socialno in ekonomsko vrednost, a usposabljanje neformalnih oskrbovalcev ne sme iti v smeri nadomeščanja, temveč dopolnjevanja formalnih oskrbovalcev.

Naslednji korak pri sprejemu strategije za oskrbo je srečanje sveta EU, kjer bodo pristojni ministri držav članic izmenjali dobre prakse. Vzporedno bo potekala intenzivna komunikacija, ki bo predstavila vizijo, na kakšen način se izvaja oskrbovanje v Evropi in s tem nakazala, kaj lahko vsak od nas pričakuje v prihodnje.

Alen Sajtl

Lucy E. Keniger, Kevin J. Gaston, Katherine N. Irvine and Richard A. Fuller. What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental research and Public health*. V: <https://www.mdpi.com/1660-4601/10/3/913>.

KAKŠNE SO PREDNOSTI STIKA Z NARAVO?

Stik z naravo in kakovostno staranje

Stik z naravo je pomemben za tudi za kakovostno staranje. V prikazu povzemamo spoznanja iz preglednega članka, v katerem so Lucy E. Keniger, Kevin J. Gaston Katherine N. Irvine and Richard A. Fuller obdelali obstoječe raziskave o pozitivnih učinkih na človeka, ki ga prinaša stik z naravo.

Človek je od nekdaj imel stik z naravo, od tega je bilo odvisno njegovo preživetje. V prazgodovinskem času je bila ta povezanost z naravo globoka in neposredna pri zadovoljevanju osnovnih človekovih potreb po hrani, vodi in prebivališču. Vplivala je tudi na človekovo religiozno zavest, ki je bila povezana z njegovim čudenjem in strahospoštovanjem narave. Zaradi neposrednega stika z naravo pri zagotavljanju osnovnih potreb je človek sebe dojemal kot del narave. Z agrarno revolucijo, poljedelstvom, nastankom prvih naselbin in kasneje z industrializacijo se je ta odnos spremenil. Z industrializacijo so se ljudje začeli množično priseljevati v mesta in vse več jih je bilo neodvisnih od neposrednega stika z naravo.

Po 2. svetovni vojni se stik z naravo vse bolj spreminja iz neposrednega izkoriščanja njenih virov za zagotavljanje osnovnih potreb v zavestni odnos z njo. Človek aktivno išče stik z naravo za rekreacijo in

prosti čas. To nakazuje, da stik z naravo ni pomemben le za preživetje in zagotavljanje osnovnih potreb, ampak tudi za kakovostno življenje..

Ločimo lahko tri glavne vrste stika z naravo: posredno, naključno in namerno. Posredni stiki ne zahtevajo, da je oseba fizično prisotna v naravi; to je lahko ogled slike ali filma o naravi, pogled na naravo skozi okno in podobno. Naključni stiki se pojavijo, ko je oseba fizično prisotna v naravi, stik pa je nenamerna posledica druge dejavnosti, na primer kolesarjenja med drevesi na poti v trgovino. Namerni stiki pa so tisti, pri katerih se človek zavestno odloči za preživljanje časa v naravi, na primer za gledanje ptic, vrtnarjenje ali pohodništvo. Namensko preživljanja časa v naravi je še posebej pomembno, saj študije nakazujejo, da je tovrsten stik z naravo ključen pri sprejemanju okolju prijaznejših odločitev posameznika in trajnostnem načinu življenja.

V članku avtorji dokazujejo, da ima stik z naravo pozitivne učinke na naše telesno zdravje, psihološko počutje, kognitivne sposobnosti in socialno kohezijo. Navedli bomo nekatere.

Avtorji so ugotovili, da se največ študij osredotoča na fizično in psihično počutje. Predvsem so raziskane vadbe v naravnem okolju, ki poleg telesnega počutja izboljšujejo razpoloženje in samopodobo udeležencev. Študije so to potrdile tudi v bolj nadzorovanih okoljih, kjer so primerjali počutje in samopodobo tistih, ki so tekli na tekalni stezi brez naravnih prizorov na zaslonih tekaških stez in tistih s prizori iz narave. Dokazali so, da vadba lahko prinese večje koristi, če se dogaja v prisotnosti narave; pozitivna čustva so bila prisotna v

večjem obsegu. V drugi dolgotrajni študiji so udeleženci, ki so v starosti 70 let hodili na dnevni sprehod, pri 77 letih bistveno manj poročali o mišično-skeletnih bolečinah, težavah s spanjem, inkontinenco in zmanjšanjem sposobnosti za opravljanje vsakdanjih opravil, kakor tisti brez vsakodnevni stikov z naravo. Tudi pri meritvah fizioloških pokazateljev stresa se je količina encima amilaze v slini znatno zmanjšala pri vadbi v gozdu v primerjavi z vadbo v mestnem okolju. Eksperimentalna študija na Nizozemskem je merila raven kortizola udeležencev po polurnem branju v zaprtem prostoru in po vrtnarjenju na prostem. Čeprav sta obe dejavnosti prispevali k znižanju ravni kortizola, je bila znižanje bistveno večje po polurnem vrtnarjenju na prostem.

Posredna interakcija z naravo, kot je pogled z okna ali slika narave, lahko zmanjša fiziološke učinke stresa. Tajvanska študija je raziskovala ravni stresa in odzive udeležencev na fotografije v pisarniških okoljih ob prisotnosti sobnih rastlin in slik narave. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v bolnišnici v Pensilvaniji, kjer so bolniki s pogledom na naravo okrevali hitreje in potrebovali manj protibolečinskih zdravil. Prav tako lahko izpostavimo rezultate ankete med bolniki, ki so se raje odločili za zdravljenje oziroma rehabilitacijo v ustanovah, ki so umeščene izven urbanega, v bolj naravnem okolju.

Na voljo so tudi študije o kognitivnih sposobnostih, ki se izboljšajo v stiku z naravo. V Michiganu so v raziskavi ugotovili, da pogled skozi okno na naravno okolje vpliva na pozitivno počutje, povečuje pozornost in zmanjšuje duševno utrujenost; to je pomembno predvsem v urbanih okoljih,

kjer je običajno več negativnih dražljajev. V drugi študiji je 38 udeležencev poslušalo zaporedje števil, nato pa so jih sami ponovili v obratnem vrstnem redu. Rezultati so pokazali, da je bila kognitivna uspešnost večja v primeru, če so udeleženci pred tem hodili po poti v drevoredu, kakor po prometni mestni ulici.

Študije dokazujejo tudi, da dostop do zelenih površin omogoča večjo socialno vključenost, zmanjšuje osamljenost in povečuje možnosti za medgeneracijske stike. Prebivalci, ki se vključujejo v skupno upravljanje zemljišč in skupnostno usmerjene projekte (skupnostni vrtovi, saditev dreves itd.), čutijo večjo pripadnost skupnosti. Zelene površine pomembno prispevajo tudi k zmanjševanju kriminala in s tem k večji varnosti mest in okolij.

Manj študij je raziskovalo duhovne koristi, ki jih ima lahko stik z naravo. Prednosti so vključevale pozitivne občutke, povečan navdih, smisel in občutek povezanosti s širšo resničnostjo, ki so pomembni za duhovno blaginjo. Pozitiven vpliv se je kazal tudi v tem, da ljudje bolj cenijo naravno okolje in širijo svojo odgovornost za naravni svet.

S povzetkom opravljenih raziskav o vplivu narave na človekovo počutje želimo pokazati, da je stik z naravo nujen in da pozitivno vpliva na vse človekove razsežnosti ter da je zato ključen tudi za kakovostno staranje. Pri razvoju gerontologije na področju stika z naravo nas čaka raziskovanje in razvoj programov, ki odgovarjajo na naslednja in podobna vprašanja.

- V kolikšni meri danes že upoštevamo vpliv narave na starejšega človeka?

- Kaj pomeni stik z naravo za starejše, ki so dolgotrajno bolni in kako ga prilagajati njihovim zmožnostim?
- Kako stik z naravnim okoljem pomaga človeku z demenco?
- Katere značilnosti naravnega okolja (na primer biotska raznovrstnost, geografsko – kulturne značilnosti) najbolj doprinešajo h kakovostnemu staranju?

Svetovna zdravstvena organizacija zunanje okolje in urejenost okolja že opredeljuje kot eno izmed osmih področij starosti prijaznih skupnosti. Pri tem se kažejo dobre možnosti, ki so pogosto finančno nezahtevne.

Nujno je razvijanje programov za ozaveščanje in razvijanje namenskega preživljanja časa v naravi, s čimer se gradi odnos z naravo. Ta ima lahko poleg pozitivnega učinka na kakovostno staranje posameznika tudi širše pozitivne učinke na človekov splošni odnos do narave in družbe, ki se kaže predvsem v njegovem življenjskem slogu: v ozaveščanju o potrošniški porabi materialnih virov, odlaganju odpadkov in podobnem ter v preseganju tega za ljudi in naravo škodljivega življenjskega sloga.

Kakšne so možnosti za medgeneracijsko povezovanje v naravi? Naravno okolje je lahko odlična priložnost za povezovanje različnih generacij, prenašanje trajnostnih praks, znanja in vrednot, ki spodbujajo bivanje v solidarnosti in v sožitju s sočlovekom in z okoljem.

Pogoj za razvoj na tem področju je sistematično ozaveščanje ljudi o svojem življenjskem slogu v odnosu do narave.

Katja Bhatnagar