

Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE

LETNIK 21 (2018), ŠTEVILKA 1



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 21, številka 1, 2018

UVODNIK

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI

- 3 Boštjan Kerbler in Barbara Černič Mali: Bivanje starejših ljudi in prilagajanje grajenega okolja za funkcionalno ovirane: štiri desetletja raziskovanja na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije
- 17 Richard Sendi: Funkcionalna oviranost in odprava ovir v bivalnem prostoru – razmere v Sloveniji
- 25 Klavdija Globokar: Prilagoditvena strategija partnerjev dementnih po odhodu v institucionalno oskrbo

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

- 34 Ukrepi za prilagajanje mest starejšim ljudem (Tjaša Mlakar)
- 36 Prilagoditve stanovanj za starejše ljudi (Alenka Ogrin)
- 39 Drobci iz gerontološke literature (Ajda Svetelšek)
- 41 **Gerontološki dogodki** (Tina Lipar in Ajda Svetelšek)

IZRAZJE

- 42 Prilagajanje bivališč za starost (Jože Ramovš)

SIMPOZIJ, DELAVNICE

- 44 Soočanje z demografskimi izzivi (Ksenija Ramovš in Ajda Svetelšek)
- 48 9. mednarodna konferenca o demenci (Tina Lipar)
- 49 Elektronsko in mobilno zdravje (Ajda Svetelšek)

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

- 52 Bivališča, prostor in infrastrukturo prilagajamo za starost (Tjaša Mlakar)

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

- 54 Kaj drži pokonci ljudi v težkih časih (Barbara Merše)
- 60 Osvežitveni tečaj za medgeneracijske prostovoljce v Dobrni (Marta Ramovš)

INTERVJU

- 63 Marjeta Mlakar – Agrež in Marta Ramovš: Merilo je celosten človeški odnos

GOOD QUALITY OF OLD AGE

- 78 Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 21, Num. 1, 2018

Prilagajanje stanovanj in hiš ter urbanistične in infrastrukturne ureditve v občini ali mestu je eden od najučinkovitejših načinov za obvladovanje nalog ob naglem staranju prebivalstva. Temu posvečata veliko pozornost svetovna in evropska skupnost (OZN, WHO in EU) s programom mreže starosti prijaznih mest in občin, s finančnimi spodbudami, s svetovanjem in z ozaveščanjem. V reviji smo lansko leto dajali posebno prednost dolgotrajni oskrbi – pri pripravi slovenskega sistema in zakona za to prednostno področje je bila to naša strokovna dolžnost; zadnja številka je bila v celoti posvečena strokovnemu odzivu na predlog tega zakona. Osrednja tema 1. številke 21. letnika revije pa je prilagajanje bivalnega prostora in okolja za starost.

Lansko jesen je bil za članice slovenske mreže starosti prijaznih mest in občin organiziran posvet *BIVALIŠČA, PROSTOR IN INFRASTRUKTURO PRILAGAJAMO ZA STAROST*; poročilo najdete v pričujoči številki revije. Na posvetu se je videlo, da se v Sloveniji tudi na tem področju dogaja marsikaj spodbudnega.

Na Urbanističnem inštitutu RS je že pred štirimi desetletji zaorala ledino Marija Vovk, ožja sodelavka slovenskega gerontološkega pionirja Bojana Accetta. Njihovo delo za prilagajanje grajenega okolja za funkcionalno ovirane strnjeno prikazujeta članka mag. Barbare Črnič Mali in dr. Boštjana Kerblerja ter dr. Richarda Sendija.

Primer dobre prakse je Slovenska mreža starosti prijaznih mest in občin. Te lokalne skupnosti so se odločile, da bo naslednjih pet let njihova prednostna razvojna naloga soočenje s staranjem prebivalstva. Od osmih področij, na katerih ta svetovni program našteva konkretna priporočila za starosti prijazen razvoj skupnosti, so tri neposredno za področje prilagajanja bivališč, prostora in infrastrukture za starost, to so prevoz, bivališča ter stavbne in zunaj stavbne površine, ostalih pet področij je z njimi tesno povezanih ali od njih odvisnih. V svetovni mreži starosti prijaznih mest in občin uživa slovenska mreža ugled inovativne in učinkovite.

Zveza društev upokojencev je imela odmeven projekt svetovanja za prilagajanje stanovanj za starost. Pri tem so izdali in širili brošuro *Majhni posegi za velike učinke*.

V Sloveniji imamo vrsto sposobnih arhitektov za sodobno starosti prijazno gradnjo. Na posvetu so s svojimi deli ali osebno sodelovali: Vera Turnšek Klepej (v *Kakovostni starosti* smo brali njene članke o medgeneracijskih središčih), Rok Grdiša (*Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi*), Gašper Kociper (*Medgeneracijsko središče Zgornja Šiška v Ljubljani*) in Barbara Železnik Bizjak (*Kako varen je vaš dom? Vodnik po varnem stanovanju za starejše*). Že pred leti smo v reviji brali obsežen intervju s svetovnim starostno sodobne gradnje za stare ljudi, s Hansom Petrom Winterjem, prav tako tovrstne članke Francija Imperla in obsežen intervju z njim.

Med svežimi projekti izstopa GROZD MAJHNIH OBČINSKIH DOMOV, s katerim so manjše občine kandidirale na razpisu za podelitev koncesije. V Sloveniji dve tretjini občin nimata doma za stare ljudi, odhajanje v oskrbo v tuj kraj pa je za mnoge ena hujših stisk v starosti. Organizacijska povezanost vrste manjših občinskih domov po Sloveniji v GROZD omogoča finančno vzdržno poslovanje in razvoj, majhen krajevni dom (od 40 do 60 postelj) pa je zasnovan kot središče celostnega občinskega sistema za dolgotrajno oskrbo s sodobnimi programi za deinstitutionalizirano formalno oskrbo in za vključitev neformalne, to je družinske, oskrbe v sistem. Projekt je strokovno zelo temeljito pripravljen, med drugim je ena od teh občin, Žiri, v sodelovanju s Fakulteto za arhitekturo organizirala terenski seminar, katerega rezultat je knjiga *Medgeneracijsko središče Žiri* (ur. prof. dr. Lučka Momirski). Če bo GROZD uresničen, bomo na tem področju dohiteli evropske sosedje, snovalci bodočega zakona o dolgotrajni oskrbi pa bodo imeli model celovite krajevnosti organiziranosti oskrbe, ki izhaja iz slovenskih potreb in zmožnosti.

J. Ramovš

KAKOVOSTNA STAROST *GOOD QUALITY OF OLD AGE*

Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdajatelj in založnik / Publisher

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Resljeva 11, p. p. 4443, 1001 Ljubljana

ISSN 1408 – 869X

UDK: 364.65-053.9

Uredniški odbor / Editors

dr. Jože Ramovš (urednik)

Tina Lipar

Uredniški svet / Editorial Advisory Board

prof. dr. Herman Berčič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*)

prof. dr. Vlado Dimovski (*Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta*)

dr. Simona Hvalič Touzery (*Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice*)

prof. dr. Zinka Kolarič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Ana Krajnc (*Univerza za tretje življenjsko obdobje*)

Vida Milošević Arnold (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo*)

mag. Ksenija Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

prof. dr. Jože Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

dr. Božidar Voljč (*zdravnik in bivši minister za zdravje*)

Mednarodni uredniški svet / International Advisory Board

prof. dr. Mladen Davidović (*Center for geriatrics, KBC Zvezdara, Beograd, Srbija*)

prof. dr. David Guttman (*Faculty of Welfare and Health Studies, School of Social Work, University of Haifa, Izrael*)

dr. Andreas Hoff (*Oxford Institute of Ageing, VB*)

dr. Iva Holmerová (*Centre of Gerontology, Češka*)

prof. dr. Ellen L. Idler (*Institute for Health, Health Care Policy and Aging Research, Rutgers University, ZDA*)

dr. Giovanni Lamura (*National Research Centre on Ageing – INRCA, Italija*)

Pregled besedila: Veronika Mravljak Andoljšek

Povzetki člankov so vključeni v naslednjih podatkovnih bazah:

Sociological Abstracts, Social Services Abstracts, Cobiss, EBSCO, ProQuest.

Oblikovanje in priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana, Rakovniška 6

Tisk: Itagraf d.o.o. Ljubljana

Cena: letnik 20 €, posamezna številka 6 €

Spletna stran: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antonatrstenjaka.si

Revijo Kakovostna starost v letu 2017 in 2018 sofinancira ARRS na temelju javnega razpisa za sofinanciranje in izdajanje domačih znanstvenih periodičnih publikacij v letih 2017 in 2018 (pogodba št. 410-19/2017-38)

Boštjan Kerbler in Barbara Černič Mali

**Bivanje starejših ljudi in prilagajanje grajenega
okolja za funkcionalno ovirane**

– štiri desetletja raziskovanja na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije

POVZETEK

Bivanje starejših ljudi in prilagajanje grajenega okolja za funkcionalno ovirane sta že od sedemdesetih let 20. stoletja osrednji tematiki raziskovanja na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije. V članku so po obdobjih predstavljene raziskave Inštituta s tega področja, nekatera njihova najpomembnejša spoznanja in publikacije, v katerih so ta spoznanja prikazana.

Ključne besede: bivalna okolja za starejše, načrtovanje in prilagajanje bivalnega okolja, funkcionalna oviranost, dostopnost, raziskave

AVTORJA

Dr. Boštjan Kerbler je raziskovalec na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije. Ukvarja se z bivalnimi okolji za starejše in funkcionalno ovirane ljudi. Na Katedri za infrastrukturo in management nepremičnin je nosilec predmeta Alternativne oblike bivanja za starejše. Predava tudi na Univerzi za tretje življenjsko obdobje.

Mag. Barbara Černič Mali se na Urbanističnem inštitutu RS ukvarja z raziskavami politik in ukrepov za prilagajanje demografskim spremembam na področjih stanovanjske oskrbe, inovativnih oblik oskrbe za starejše in dostopnosti do storitev.

ABSTRACT

Living conditions of the elderly and the adaptation of the built-environment for functionally impaired persons - four decades of research at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia

Living conditions of the elderly and the adaptation of the built-environment for functionally impaired persons have been the main themes of research at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia since the 1970s. The article presents, by period, the Institute's research activities in this field and highlights some of most important findings and publications in which these are presented.

Key words: living environment for the elderly, planning and adaptation of the living environment, functional disability, accessibility, research

AUTHORS

Dr. Boštjan Kerbler is a researcher at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia. His research focus includes living environments of the elderly and functionally impaired. At the Department of Infrastructure and Real Estate Management,

he lectures on the topic *Alternative Forms of Housing for the Elderly*. He also lectures at the Third Age University.

Mag. Barbara Černič Mali specialises, at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia, in the research of policies and measures necessary for adaptation to demographic changes in the fields of housing, innovative services in the care for the elderly and the accessibility of these services.

1 UVOD

Urbanistični inštitut Republike Slovenije (UIRS) namenja tematiki načrtovanja in prilagajanja grajenega okolja za funkcionalno ovirane ljudi in problematiki bivanja starejših prebivalcev posebno skrb že vse od sredine sedemdesetih let prejšnjega stoletja, torej že več kakor štiri desetletja. Ledino na tem področju je orala arhitektka Marija Vovk, ki je na Inštitut prinesla izkušnje, pridobljene v petih letih študija in raziskovalnega dela na Švedskem in Finskem. Po njeni upokojitvi se na Inštitutu raziskovanje na tem področju nadaljuje. V članku so prikazane raziskave s tega področja, nekatera njihova spoznanja in publikacije, v katerih so bila objavljena. Poudarek je na zadnjem obdobju raziskovalnega dela (po letu 2010), kjer so glavne ugotovitve in spoznanja tudi natančneje opisani.

2 RAZISKAVE URBANISTIČNEGA INŠTITUTA RS DO LETA 2000¹

Dve poglavitni temi, s katerima se je Marija Vovk ukvarjala vso svojo kariero, sta bili stanovanjska problematika starejših ljudi oziroma značilnih skupin prebivalstva in odpravljanje ovir grajenega okolja v korist funkcionalno oviranih ljudi. Na področju grajenih in arhitekturnih ovir, ki funkcionalno prizadetim ljudem preprečujejo vključevanje v vsakdanje življenje, sta skupaj s prof. dr. Zdravkom Neumanom s takratnega Zavoda za rehabilitacijo invalidov že leta 1975 pripravila knjižico z naslovom *Premagovanje arhitektonskih ovir za telesno prizadete osebe* (Neuman idr., 1975).

Ob mednarodnem letu invalidov 1981, ki ga je razglasila Generalna skupščina OZN, se je na Inštitutu pod naslovom *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v življenjsko okolje* začela izvajati obsežna štiriletna raziskovalna naloga, ki sta jo financirali Raziskovalna skupnost Slovenije in Zveza stanovanjskih skupnosti. Prva študija *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v življenjsko okolje* (Vovk idr., 1981) je plod multidisciplinarnega dela, saj obravnava problematiko telesno prizadetih ljudi pri vključevanju v družbo in delo preko grajenega okolja z raznih vidikov: demografsko-statističnega, zdravstveno-rehabilitacijskega, sociološkega, psihološkega, urbanistično-arhitekturnega, pravnega in ekonomskega. Za primerjavo so opisana prizadevanja in ukrepi nekaterih razvitejših držav. Sklepne ugotovitve utemeljujejo nujnost zastavljenih raziskav, podajajo program nadaljnjega dela s konkretnimi predlogi, faznost ukrepanja in zahtevo po čim širšem osveščanju družbe.

¹ Poglavje o raziskavah do leta 2000 je delno povzeto po preglednem članku *Načrtovanje za značilne skupine prebivalstva* avtorice Marije Vovk, ki je bil objavljen v treh nadaljevalnih v reviji *Urbani izziv*, 1989, št. 10; 1990, št. 11; in 1990, št. 12, 13.

Druga raziskovalna naloga (Vovk, 1982a) ima ožjo usmeritev in predstavlja vključevanje telesno prizadetih ljudi v stanovanjsko okolje. Tu so z besedo in risbo podane smernice za dva tipa stanovanj. Prvi tip – stanovanje za vsakogar razen za najhuje telesno prizadetega – naj bi bil osvojen za večino usmerjene stanovanjske gradnje. Po površini ni večji, le smotrno mora biti načrtovan s poznavanjem projektanta o potrebah in merah ne le idealnega človeka. Drugi tip – takšna stanovanja se gradijo glede na dejanske potrebe – je invalidsko stanovanje, ki mora biti načrtovano tako, da je dostopno in uporabno tudi za najhuje telesno prizadete osebe.

Tretje delo (Vovk idr., 1983) obravnava stanovanjsko problematiko starih ljudi. Ta skupina prebivalstva je prav tako v marsičem funkcionalno ovirana in potrebna pomoči. Prav zaradi tega je tu obravnavana splošna problematika starih ljudi, še posebej stanovanjska. Z medicinsko-psihološkega vidika je utemeljena potreba po vodenju lastnega gospodinjstva čim dlje, seveda v ustreznih razmerah in ob organizirani pomoči. V prilogi je prikazanih nekaj primerov upokojenskih stanovanj iz tuje literature.

Četrto delo, ki zaključuje večletni raziskovalni projekt, ima naslov *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v urbano okolje* (Vovk, 1984). Prikazano je predvsem odpravljanje grajenih ovir v prometnem okolju in arhitekturi javnih stavb. Brošura vsebuje tudi podatke o ortopedskih pripomočkih in tipih invalidskih vozičkov.

Vse te raziskovalne naloge so bile Republiškemur komiteju za industrijo in gradbeništvo iztočno gradivo za triletno pripravo *Pravilnika o projektiranju objektov brez arhitektonskih ovir*, ki je izšel v Uradnem listu SRS, št. 48, leta 1987.

V naslednjih letih se je na Inštitutu ob Vovkovi oblikovala večja multidisciplinarna raziskovalna skupina, ki se je ukvarjala s temami, kot so načrtovanje stanovanj za značilne skupine prebivalcev, na primer za priseljence in funkcionalno ovirane, prenova v luči planiranja stanovanj za značilne skupine, zdravstveni vidiki načrtovanja naselij in podobno (Klemenčič-Zlodre idr., 1982; Vovk idr., 1983).

Tudi s terenskim preverjanjem dostopnosti in uporabnosti javnih objektov za funkcionalno ovirane ljudi smo se na Inštitutu začeli ukvarjati že v osemdesetih letih. Leta 1987 je Vovkova izdelala raziskovalno nalogo *Zdravstveni dom Ljubljana iz vidika dostopnosti in uporabnosti funkcionalno oviranih ljudi* (Vovk, 1987). Naloga prikazuje prostorsko razporejenost enot Zdravstvenega doma Ljubljana ter dostopnost in uporabnost teh objektov za ljudi, ki se težko gibljejo ali pa se gibljejo samo s pomočjo invalidskega vozička. Analiza, ki je bila opravljena na vsak objekt posebej na osnovi smernic za odpravljanje grajenih in arhitekturnih ovir, je takrat pokazala, da sta med 12 objekti le dva, ki sta dostopna funkcionalno oviranim ljudem. Z željo, da bi raziskovalno delo nadgradili in ga prenesli bližje dejanski uporabi, so sodelavci Inštituta pod vodstvom Vovkove Skupščini mesta Ljubljana predložili program dejanskih ukrepov za izboljšanje dostopnosti in predlog za izdelavo priročnika. *Priročnik za načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranih ljudi* je izšel leta 1989 (Vovk, 1989).

Poleg reševanja problemov dostopnosti se je Vovkova intenzivno ukvarjala s stanovanjsko problematiko starejših nasploh, in sicer tako v domovih kakor v ostalih

oblikah bivanja. Že leta 1972 je pripravila prve normative za gradnjo in opremljanje domov. Vsebovali niso le suhoparnih števil, bili so zelo opisni in opremljeni s slikami, kasneje pa še številne študije s prikazi in z ovrednotenjem posameznih domov (Vovk idr., 1979; Vovk idr., 1980–1981; Vovk idr., 1981; Vovk, 1982b; Vovk, 1983).

Študije prilagajanja dostopnosti so bile izdelane tudi za posamezna mesta, v letu 1990 je bila zaključena naloga *Dostopnost in uporabnost grajenega okolja za funkcionalno ovirane ljudi v Kranju* (Vovk idr., 1990), nato še *Prilagajanje dostopnosti in uporabnosti grajenega okolja v Ljubljani v korist funkcionalno oviranih ljudi* (Vovk, 1991).

Tudi v letih po upokojitvi, npr. leta 1991, je Vovkova sodelovala pri številnih raziskavah Urbanističnega inštituta RS na področju dostopnosti in stanovanjske oskrbe za starejše. V letih 1993 in 1994 je bila posebna pozornost namenjena kriterijem. Delo je rezultiralo v poročilu *Urbanistični kriteriji, normativi in standardi za prostorsko planiranje in urbanistično načrtovanje v Republiki Sloveniji* (Ledinek idr., 1995).

Stanovanjske potrebe starejših so bile podrobneje analizirane tudi v raziskavi *Stanovanjska oskrba za potrebe starejših prebivalcev mesta Ljubljane* (Erjavec idr., 1994). V raziskavi je najprej predstavljena demografska slika Ljubljane z opozorilom na naraščajoči delež starejših, sledi analiza stanovanjske problematike starih ljudi v mestnem jedru, predstavljene so izkušnje nekaterih drugih evropskih držav, prikazana je ustrezna tipologija stanovanjskih možnosti z lokacijskimi smernicami, izdelana je analiza stanja v Sloveniji (zakonodaja, institucionalna struktura in financiranje) ter podani so predlogi in priporočila za izboljšanje. Raziskava poda tudi urbanistično-arhitekturne smernice za gradnjo novih stanovanjskih enot za starejše in za prenavo.

Za kvalitetno bivanje starejših v domačem okolju in ohranjanje samostojnosti pa ni pomembno le ustrezno opremljeno stanovanje, pač pa sta pomembna tudi lokacija in širše bivalno okolje. Če želimo starejšemu človeku olajšati življenje in ga čim dlje ohraniti v lastnem domu, mora biti bivalno okolje primerno. Pri oblikovanju neposrednega stanovanjskega okolja je treba doseči, da se star človek počuti varnega, da se lahko orientira, da mu je zunanji prostor udoben in uporaben, da mu nudi vse potrebne storitvene in rekreacijske možnosti ter da mu je dostopen tudi brez grajenih ovir. Posebno pozornost pomenu primerno urejenega in starejšim prijaznega odprtega prostora namenja raziskava *Starejši občani v prostoru: priporočila za krajinsko urbanistično načrtovanje* (Šuklje Erjavec idr., 1998).

3 RAZISKAVE URBANISTIČNEGA INŠTITUTA RS OD LETA 2000 DO 2010

Svoje plodno dolgoletno delo in prizadevanja sodelavcev Urbanističnega inštituta RS za okrepljeno skrb za bivalne pogoje starejših in funkcionalno oviranih je Vovkova sklenila leta 2000 s pripravo priročnika *Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranim ljudem* (Vovk, 2000). Priročnik daje praktične odgovore na večino vprašanj o graditvi prostorov brez arhitekturnih in grajenih ovir. Vsebuje predloge za odpravljanje ovir v stanovanjskih in nestanovanjskih

prostorih ter na javnih prostorih, med drugim tudi z vidika prometa. Na koncu je dodana priloga o osnovnih antropometričnih podatkih za funkcionalno ovirane ljudi različnih starosti in obeh spolov. Priročnik je namenjen širokemu krogu uporabnikov, še zlasti pa projektantom stavb in mestnih prostorov ter vsem vključenim v organizacijo gradnje.

V obdobju po upokojitvi Marije Vovk smo se na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije s tematiko bivanja starejših ukvarjali v številnih raziskavah. Prvo, ki nosi naslov *Stanovanjske potrebe upokojencev in drugih starejših oseb*, je Inštitut izvajal skupaj s Fakulteto za družbene vede, financiral pa jo je Nepremičninski sklad pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Raziskava je bila izvedena v obliki javnomnenjske ankete v dveh delih. Prvi del ankete, izveden po telefonu, je zajel prebivalce, ki so stari 50 let in več. Drugi del ankete je bil izveden po pošti in je zajel najemnike stanovanj, ki so v lasti nepremičninskega sklada. Celoten vzorec je zajel 2360 ljudi. Nameni raziskave so bili oceniti kakovost obstoječe stanovanjske ponudbe za upokojence in druge starejše ljudi, ugotoviti, kolikšno je povpraševanje po stanovanjih in kakšne so dejanske potrebe, ter ugotoviti, kakšne so potrebe in želje starejših ljudi po različnih oblikah bivanja in po raznih tipih stanovanj ter kakšne so potrebe po izboljšanju sedanjih bivalnih razmer. Razen problemov, povezanih z različnimi ovirami, ki otežujejo dostop do stanovanj oziroma objektov, je analiza kakovosti stanovanj in bivalnega okolja starejših ljudi presenetila s precej visoko stopnjo splošnega zadovoljstva s sedanjo stanovanjsko ponudbo. To pa ne pomeni, da je to področje zadovoljivo urejeno. Prevladujoče prepričanje anketirancev, na primer da so njihova stanovanja prilagojena potrebam starejših, po mnenju avtorjev ne odraža dejanskega stanja. Na osnovi ugotovitev iz raziskave so bila podana priporočila za oblikovanje ustrežnejših programov stanovanjske oskrbe za stare ljudi. Izsledki raziskave so leta 2002 izšli iz knjigi *Stanovanjske potrebe upokojencev in drugih starejših oseb* (Sendi idr., 2002).

V letih 2006 in 2007 je bil Inštitut vključen v mednarodni projekt *LivingAll – Free Movement and Equal Opportunities for All*. Njegov cilj je bil izboljšanje možnosti prostega gibanja in dostopa v realnem evropskem kontekstu odprtosti in dostopnosti do globalnega evropskega trga delovne sile za funkcionalno ovirane ljudi. V projektu so bile zbrane in klasificirane politike držav EU na področju dostopnosti ter oblikovane in predlagane smernice za izboljšanje nacionalnih in evropskih politik, ki se nanašajo na to področje. Rezultati so bili predstavljeni v poročilu *Compilation and classification of the national policies and action plans in Europe* (Garces idr., 2007).

Raziskovalna skupina je rezultate kasneje nadgradila v raziskovalni nalogi *Ukrepi za uresničevanje pravic invalidov do dostopa brez ovir* (številka projekta: L5-0012). Naročnika raziskave sta bila Agencija za raziskovalno dejavnost in Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo (Sendi idr., 2008). Spoznanja so objavljena v publikaciji *(Ne)dostopna Slovenija? Grajene in komunikacijske ovire, s katerimi se srečujejo invalidi* (Sendi idr., 2010).

Praktični del raziskave se je s finančno pomočjo Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije nadaljeval leta 2009 v projektni nalogi z naslovom

Ukrepi za uresničevanje pravic invalidov do dostopa brez ovir: inventarizacija obstoječih grajenih ovir v grajenem okolju in v pomembnih javnih objektih po Sloveniji (številka projekta: L5-2381). Glavni rezultati raziskave so bili popisni list za evidentiranje grajenih in komunikacijskih ovir, spletni vodnik za invalide, ki vsebuje informacije o (ne)dostopnosti popisanih objektov v javni rabi, in spletni forum za vnos pobud, opozoril ali podatkov o dostopnosti objektov v Sloveniji (Sendi idr., 2011, 2012, 2015).

Popisovanje objektov v javni rabi po zasnovani metodologiji in ozaveščanje o problematiki dostopnosti za funkcionalno ovirane sta se nadaljevala in se še nadaljujeta v okviru različnih projektov: projekt *ZMOREMO: Spodbujanje enakopravnosti in preprečevanje diskriminacije invalidov* (izvajal in financiral se je v okviru evropskega programa Progress, sofinanciralo ga je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti), projekt *Dostopnost kulturne dediščine in njenih vsebin za osebe z oviranostmi v starem mestnem jedru Kranja*, ki ga je finančno podprla Mestna občina Kranj v okviru mednarodnega projekta *CLEAR – Cultural Values and Leisure Environments Accessible roundly for all* (Goršič idr., 2014), projekt *DOSTOPNOST do kulturne dediščine ranljivih skupin*, ki je potekal v sodelovanju s Slovenskim etnografskim muzejem in pod finančnim okriljem Evropskega socialnega sklada, ter projekt *Razširimo obzorja kulturnega*, ki je bil prav tako financiran v okviru istega evropskega sklada in voden s strani Beletrine (Tominc idr., 2014).

4 RAZISKAVE URBANISTIČNEGA INŠTITUTA RS PO LETU 2010

Po letu 2010 se je pričel na Inštitutu s tematiko bivanja starejših intenzivno ukvarjati dr. Boštjan Kerbler, ki nadaljuje uspešno delo Marije Vovk na tem področju. Njegova prva raziskava, ki se je končala leta 2011, je bila samostojna in je potekala v okviru dveletnega podoktorskega projekta z naslovom *Sistem oskrbe na daljavo za starejše ljudi* (številka projekta: Z5-2062). Za potrebe druge in tretje raziskave je oblikoval projektno skupino, ki so jo sestavljali dr. Richard Sendi in mag. Barbara Črnič Mali z Urbanističnega inštituta RS ter dr. Maša Filipovič Hrast, dr. Srna Mandič in dr. Valentina Hlebec s Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. Raziskava, ki je potekala med letoma 2014 in 2017, se je imenovala *Inovativna bivalna okolja za starejše ljudi v Sloveniji* (številka projekta: J5-6824), v letu 2017 pa se je pričela triletna raziskava *Model za kakovostno staranje v domačem bivalnem okolju v Sloveniji* (številka projekta: J5-8243). Vse tri omenjene raziskave pod vodstvom dr. Boštjana Kerblerja je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

4.1 SISTEM OSKRBE NA DALJAVO ZA STAREJŠE LJUDI

Raziskava je izhajala iz spoznanja, da je z razvojem informacijskih in komunikacijskih tehnologij (IKT) za starejše ljudi lahko oskrba na domu zagotovljena na daljavo – t. i. teleoskrba (ang. *telecare*). Pri tem so domača okolja uporabnikov urejena po konceptu pametnih domov (ang. *smart homes*) in s pomočjo senzorjev,

ki so vgrajeni v prostor, stalno spremljajo fizično in psihično stanje uporabnikov ter razmere v bivalnem okolju, vse podatke pa beležijo v oddaljenem informacijskem (nadzornem) centru. Če sistem zazna kakršenkoli odmik od običajnih vrednosti, se sproži alarm, operater pa glede na zaznano potrebo napoti k uporabniku ustrezno pomoč. Zbrani podatki nudijo tudi pomembne informacije pri zgodnjem odkrivanju poslabšanja zdravstvenega stanja posameznika in omogočajo razumevanje njegovih potreb. V okviru raziskave nas je zanimalo, kakšni so pogoji, zahteve in ovire za implementacijo te inovacije v sistem redne, splošno zagotovljene zdravstvene in socialne oskrbe starejših ljudi ter kakšna so stališča starejših v Sloveniji do tega inovativnega koncepta.

Rezultati so pokazali (Kerbler, 2012), da Slovenija pri uvajanju preučevane inovacije IKT za potrebe staranja domá močno zaostaja za drugimi razvitimi državami. V času izvedbe raziskave je imela namreč le najosnovnejšo storitev, podprto z IKT, t. i. varovalno-alarmni sistem, imenovan tudi »rdeči gumb« oziroma »SOS-gumb« (v strokovnih krogih je storitev znana kot »program Lifeline«). V slovenskem prostoru koncept oskrbe na daljavo ne zaživi:

1. ker ni izpolnjen glavni pogoj za integracijo inovacij v obstoječe sisteme v družbi, to je politična podpora, in sicer tako na državni kot na lokalni ravni;
2. ker prevladujejo parcialni interesi ter parcialno načrtovanje in delovanje na različnih področjih; v politiki, v zdravstveni in socialni stroki, na področju načrtovanja stanovanjskega varstva, gospodarstva (gospodarske družbe in podjetja) in zavarovalništva ter na različnih ravneh delovanja (lokalna in državna);
3. ker obstaja prevelika stopnja konformizma in premajhna angažiranost pri izražanju potreb/zahtev po raznolikih, naprednejših oblikah bivanja za starejše s strani nevladnih organizacij, ki zastopajo in združujejo starejše ljudi (društva, združenja in podobno), na vseh prostorskih ravneh (državni, regionalni, občinski in lokalni), in s strani posameznikov (starejši ljudje in neformalni skrbniki), zaradi česar tudi ni motiva za skupno, usklajeno delovanje navedenih akterjev, s tem pa tudi ni možnosti, da bi prišlo do zahteve po implementaciji inovacij IKT za potrebe staranja domá po načelu »od spodaj navzgor«.

Vendar ugotovljena premajhna angažiranost in prevelika stopnja konformizma še ne pomenita, da si starejši ljudje oskrbe na daljavo ne želijo ali da imajo do nje negativni odnos. Prav nasprotno. Rezultati anketiranja, ki smo ga opravili v okviru raziskave, so namreč pokazali, da imajo starejši ljudje pozitiven odnos do teleoskrbe (glej Kerbler, 2013). Skoraj 80 % vprašanih je odgovorilo, da si želijo imeti takšno storitev pri sebi doma, četudi do nje niso imeli povsem pozitivnih stališč. Da so starejši ljudje v tako visokem deležu naklonjeni oskrbi na daljavo s pomočjo IKT, čeprav so do tehnologij pogosto nezaupljivi, pripisujemo dejstvu, da smo pred začetkom anketiranja sodelujočim podrobno in na njim razumljiv način predstavili to storitev. Iz tega lahko sklepamo, da so (pravilno) informiranje/nagovarjanje in ozaveščanje potencialnih uporabnikov teleoskrbe ter razumevanje delovanja in uporabnosti te storitve ključnega pomena pri njenem sprejetju med uporabniki, kar lahko bistveno pripomore k njeni uspešni implementaciji v družbi.

4.2 INOVATIVNA BIVALNA OKOLJA ZA STAREJŠE LJUDI V SLOVENIJI

Ta raziskava je izhajala iz spoznanj, da je (1) za Slovenijo značilna visoka lastniška zasedenost stanovanj in da smo (2) pri nas v preteklosti razvijali predvsem institucionalno obliko stanovanjske oskrbe za starejše, ki je med vsemi oblikami stanovanjske oskrbe najdražja. V času priprave izhodišč za raziskavo so bila v zelo omejenem obsegu za starejše na voljo še najemniška in oskrbovana stanovanja, druge stanovanjske ponudbe pa skoraj ni bilo. Cilj raziskave je zato bil opredeliti inovativna bivalna okolja za starejše, ki bi ustrezala potrebam, željam in navadam starejših ljudi v Sloveniji in bi omogočala, da bi starejši čim dlje ostali aktivni člani družbe, hkrati pa bi bila finančno vzdržnejša za starejše ljudi in slovensko družbo nasploh.

Podatke smo pridobili z anketiranjem, v okviru katerega nas je zanimalo, kakšna so stališča starejših do različnih bivalnih okolij, in sicer do (1) znanih in že uveljavljenih oblik ter do (2) oblik, ki so v slovenskem okolju manj pogoste oziroma še niso prisotne. Med prve smo uvrstili domove za starejše, oskrbovana stanovanja, bivanje v obstoječem bivališču s podporo in bivanje v obstoječem bivališču z obiskovanjem dnevnega centra, med druge pa smo vključili tiste oblike bivanja, za katere smo menili, da bi bile primerne za implementacijo v slovenski prostor.

V svetu so namreč uveljavljeni raznoliki modeli stanovanjske oskrbe za starejše in tudi v Sloveniji imamo nekatere primere dobrih praks na tem področju. Vendar moramo biti pri prenosu in implementaciji teh inovacij previdni, saj ni nujno, da se izkažejo za uspešne tudi v drugih okoljih in pri vseh starostnih skupinah starejših ljudi. Zato smo izbrali sobivanje starejših v skupnosti, bivanje v večgeneracijski stanovanjski stavbi, gospodinjске skupnosti, bivanje z drugo družino ali posameznikom ter bivanje pri oskrbniški družini. Anketirancem smo vsako od naštetih oblik bivanja tudi na kratko predstavili.

Poleg vprašanj, povezanih s sprejemljivostjo naštetih oblik bivanja, nas je zanimalo še, kako sprejemljive bi bile za starejše tudi izbrane bivalne rešitve, ki omogočajo pridobitev dodatnih prihodkov iz lastništva nepremičnine, in sicer: oddaja dela stanovanja/hiše najemniku oziroma najemnikom, prodaja stanovanja/hiše in nakup manjšega stanovanja, prodaja stanovanja/hiše in najem neprofitnega stanovanja, najem posojila v zameno za hipoteko na stanovanje/hišo (t. i. obratna hipoteka), prodaja stanovanja/hiše v zameno za njeno doživljenjsko uporabo in izplačilo doživljenjske rente (t. i. prodaja in hkratni povratni najem/rentni odkup) ter prodaja z odloženim prenosom lastninske pravice. Vse predstavljene bivanjske rešitve smo anketirancem prav tako na kratko in na razumljiv način obrazložili.

V anketiranje so bila vključena še druga vprašanja, med njimi tudi takšna, ki so bila del raziskave *Stanovanjske potrebe upokojencev in drugih starejših oseb iz leta 2002* (glej Sendi idr., 2002). To nam je omogočilo primerjavo odgovorov in opazovanje sprememb v času. Gre za vprašanja, povezana z bivalnimi razmerami starejših; vprašanja, povezana z odnosom starejših do svojih nepremičnin, z njihovim zadovoljstvom s stanovanjem in z bivalnim okoljem, v katerem živijo, ter z navezanostjo na ožje (bivališče) in širše bivalno okolje (soseska oziroma okolje, v katerem živijo); vprašanja, povezana z morebitno preselitvijo; vprašanja

o ekonomskem stanju in zdravju anketiranih itd. Podobno kot leta 2002 je tudi ta raziskava pokazala, da je delež starejših, ki so lastniki stanovanj, celo nad slovenskim povprečjem – kar 98 % vprašanih je bilo namreč lastnikov nepremičnin, le 2 % jih je bilo najemnikov. Lastniki so v 72,5 % živeli v hišah, preostalih 24,5 % pa je prebivalo v stanovanjih.

Podrobnejši rezultati bivalnih razmer so razkrili nekatere ugotovitve, ki že nakazujejo probleme, s katerimi se bo v prihodnje soočila slovenska družba. Kar 84 % tistih, ki so živeli v stanovanju, je bivalo v nadstropju, 70 % v zgradbi brez dvigala. Skoraj 80 % starejših je navedlo, da živijo v bivališču s kvadraturto več kot 50 kvadratnih metrov, nekaj manj kot 92 % jih živi v bivališčih z vsaj dvema sobama. Več kot dve tretjini jih je živelo v eno- ali dvočlanskem gospodinjstvu, skoraj štiri desetine v gospodinjstvih z manj kot tisoč evri mesečnega prihodka. Na vprašanje, kako shajajo s prihodki gospodinjstva, je skoraj polovica starejših odgovorila, da ravno še shajajo, nekaj manj kot desetina, da se s sedanjimi prihodki s težavo preživljajo, skoraj 5 % pa, da se izjemno težko preživljajo.

Ne glede na bivalne in ekonomske razmere pa so starejši v Sloveniji zelo navezani na svoje domače bivalno okolje. Skoraj dve tretjini jih je navedlo, da v obstoječem bivališču prebivajo več kot 30 let, kar 85 % pa jih še ni nikdar razmišljalo o selitvi.

V anketi smo starejše vprašali tudi, katere oblike bivanja bi bile zanje sprejemljive, če bi se znašli v situaciji, ko ne bi več mogli skrbeti sami zase niti s pomočjo sorodnikov in bi se morali preseliti. Ocenjevati so morali na lestvici od 1 do 5 (pri čemer je 1 pomenilo, da določena oblika bivanja za starejše sploh ni sprejemljiva, 5, da je zanje zelo sprejemljiva, 3 pa nekje vmes – niti sprejemljiva niti nesprejemljiva). Rezultati so pokazali (glej Filipovič Hrast idr., 2016), da bi bila za več kot dve tretjini vprašanih najsprejemljivejša oblika bivanja dom za starejše, enak delež pa meni tudi, da bi si želeli v takem primeru bivati v obstoječem bivališču s podporo/oskrbo na domu. Starejši so (zato) tudi pripravljeni svoje prihranke nameniti za prilagoditev svojega bivališča, da bi to (še bolj) ustrezalo bivalnim potrebam v starosti. Skoraj 60 % jih je na to vprašanje odgovorilo pritrdilno oziroma z »da, vendar nimam prihrankov«. Med znanimi oblikami bivanja bi bila za skoraj polovico starejših sprejemljiva še bivanje v oskrbovanem stanovanju, za nekaj več kot 46 % pa tudi bivanje v obstoječem bivališču z obiskovanjem dnevnega centra. Manj znane oblike bivanja bi bile za starejše v Sloveniji manj sprejemljive, vendar pa je vsako od predstavljenih oblik bivanja z oceno 4 ali 5 ocenilo vsaj 7 % starejših – takšen je bil namreč med vprašanimi odstotek sprejemljivosti za bivanje v oskrbniški družini.

Najsprejemljivejše bi bilo za starejše bivanje v večgeneracijski stanovanjski stavbi. Z najvišjima ocenama je to obliko bivanja ocenila skoraj ena tretjina vprašanih, če pa upoštevamo še tiste, ki so tej obliki bivanja dodelili oceno 3, sodi v to skupino skoraj polovica anketiranih. Podoben delež starejših je ocenil tudi bivanje v gospodinjstvih skupnostih, sobivanje bi bilo sprejemljivo za skoraj četrtno vprašanih (oziroma za skoraj štiri desetine, če upoštevamo še oceno 3). Bivanje z drugo družino ali posameznikom je bilo sprejemljivo za dobro desetino vprašanih oziroma za skoraj četrtno, če vključimo še tiste s srednjo oceno.

Do izbranih bivalnih rešitev, ki omogočajo pridobitev dodatnih prihodkov iz lastništva nepremičnine, so starejši izrazili veliko manj zaupanja. Še najsprejemljivejša bi jim bila prodaja stanovanja/hiše in nakup manjšega stanovanja – z ocenama 4 in 5 je namreč to obliko ocenilo skoraj 12 % vprašanih oziroma še z oceno 3 skoraj dve desetini. Oddaja dela stanovanja/hiše najemniku oziroma najemnikom ali prodaja stanovanja/hiše in najem neprofitnega stanovanja bi bila sprejemljiva za skoraj 6 % vprašanih (dodatni 4 % vprašanih so ti dve obliki bivalne rešitve ocenili z oceno 3). Prodaja stanovanja/hiše v zameno za njeno doživljenjsko uporabo in izplačilo doživljenjske rente ali pa prodaja z odloženim prenosom lastninske pravice bi bila sprejemljiva za nekoliko manj kot 4 % vprašanih (8 % s tistimi z oceno 3), najmanj (1,5 %) pa bi se jih odločilo za najem posojila v zameno za hipoteko na stanovanje/hišo oziroma 3 %, če upoštevamo še tiste, ki so to obliko ocenili z niti sprejemljivo niti nesprejemljivo.

Kljub nizkim odstotkom, ki so jih vprašani dodelili naštetim rešitvam stanovanjskega problema, pa je treba poudariti, da se je vsaka od predstavljenih oblik zdela zanimiva vsaj nekaj odstotkom vprašanih. To dokazuje, da je treba v Sloveniji spodbujati razvoj raznovrstnih oblik stanovanjske oskrbe za starejše. Tako bi se lahko starejši med različnimi oblikami odločili za tiste, ki najbolj ustrezajo njihovim potrebam, navadam in željam.

Glede na visok delež starejših lastnikov bivališč in navezanost na domače bivalno okolje bi se bilo treba lotiti obnove in prilagajanja obstoječega stanovanjskega fonda, pri čemer bi morala biti obnova subvencionirana (enako kot energetska obnova stavb). To je namreč dolgoročno vzdržnejše za državo v primerjavi s spodbujanjem razvoja institucionalnih oblik bivanja, obenem pa tudi skladno z željami starejših ljudi.

Pri načrtovanju novih objektov (tako za celotno populacijo kot tudi za starejše) je treba nujno začeti upoštevati načelo načrtovanja/oblikovanja za vse (ang. *planning/design for all*) oziroma vsevključujočega načrtovanja in začeti graditi t. i. vseživljenjske domove (ang. *lifetime homes*), da bo sčasoma pretežni del stanovanj in širšega življenjskega prostora prilagojen za vse skupine uporabnikov, še zlasti za vse večji delež starejših v družbi.

Predvsem pa menimo, da je potrebno ustrezno in učinkovito informiranje o potrebni pripravi na starost. Ustvariti in financirati je treba mrežo informacijskih točk (svetovalnic), in sicer na lokalni ravni, ki bi skrbele za ustrezno in učinkovito obveščanje in informiranje starejših o aktualnih stanovanjskih in bivalnih možnostih, kreditih, subvencijah, prilagoditvah stanovanj, pomenu IKT za bivanje starejših itd. S tem bi vsem in vsakomur zagotovili dostop do vseh potrebnih in razumljivih informacij o bivanju starejših.

4.3 MODEL ZA KAKOVOSTNO STARANJE V DOMAČEM BIVALNEM OKOLJU

V Evropski uniji in drugod po svetu vse bolj prevladuje spoznanje, da opisanih težav, povezanih s staranjem prebivalstva, ne bo mogoče reševati le z do sedaj

uporabljanimi modeli, ampak bo treba razviti nove rešitve in vpeljati nove oblike oskrbe in storitev, ki bodo učinkovitejše in finančno manj potratne.

Eden od odzivov družbe na predstavljene probleme je zamisel, da bi moralo biti starejšim ljudem zagotovljeno, da bi čim dlje ostali v domačem okolju, v katerem bi bili sposobni živeti čim samostojneje in čim bolj kakovostno. Staranje v domačem okolju (ang. *ageing at home* oziroma *ageing in place*) je koncept, ki je v zadnjih letih glavna tema številnih raziskovalnih programov ter strateških in akcijskih načrtov v številnih državah po svetu, tudi v Evropski uniji, koncept pa podpira in promovira tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Cilji so znižati naraščajoče stroške za stanovanjsko oskrbo starejših in izvajanje storitev ter tako zmanjšati pritisk na državna sredstva za zadovoljevanje različnih potreb starajočega se prebivalstva, hkrati pa zagotoviti čim bolj kakovostno staranje (Kerbler in Filipovič Hrast, 2017).

Zamisel ima široko podporo v družbi, saj je skladna z željami in s potrebami starejših ljudi, kar so pokazale tudi naše (v tem članku predstavljene) raziskave. Večina starejših namreč želi ostati v svojem domu, v istem, znanem bivalnem in socialnem okolju, poleg tega pa želijo, kolikor je mogoče, dolgo ohraniti svojo neodvisnost in samostojnost. Bivanje v lastnem domu ima tudi številne pozitivne učinke, zlasti na dobro počutje in psihofizično kondicijo starejših ljudi, kar lahko časovno odloži prehod starejših v institucionalno obliko bivanja. Starejši ljudje namreč institucionalizacijo zelo pogosto doživljajo kot zelo travmatično izkušnjo in imajo do nje večinoma odklonilen odnos.

Koncept staranja v domačem bivalnem okolju je še posebej zanimiv za področje stanovanj in načrtovanja prostora, saj je preživljanje kakovostne starosti v domačem bivalnem okolju mogoče uresničiti: (a) s prilagajanjem grajenega bivalnega okolja in (b) z zagotavljanjem dostopnih podpornih storitev v skupnosti, ki omogočajo samostojno življenje. Zaradi tega želimo v tem raziskovalnem projektu preučiti različne vidike staranja v domačem bivalnem okolju, predvsem kakšne potrebe in želje imajo glede tega starejši, s katerimi ovirami ali pomanjkljivostmi se soočajo in kako se pri tem med seboj razlikujejo po posameznih okoljih (regionalnih/lokalnih, urbanih/podeželskih). Glavna cilja raziskave, ki se bo zaključila leta 2020, sta zato ugotoviti, kakšni so optimalni pogoji za kakovostno staranje v domačem bivalnem okolju in kakšne podporne storitve so ob tem potrebne, da bi starejši čim dlje ostali polnovredni člani družbe in da bi bili aktivno vključeni v družbeno življenje, hkrati pa bi bil sistem finančno vzdržan za državo (<http://qaps.uirs.si>).

Da bi ugotovili, katere so potrebe in želje starejših glede staranja v domačem bivalnem okolju ter katere so ovire/pomanjkljivosti, s katerimi se starejši glede tega dejansko soočajo (grajene ovire v stanovanju, na primer preozki prehodi in previsoki pragovi, in grajene ovire v širšem bivalnem okolju, na primer večnadstropne stavbe brez dvigal, ter oddaljenost podpornih storitev), bo izvedena telefonska anketa med starejšo populacijo v Sloveniji. Sledila bo izvedba poizvedne (fokusne) skupine med starejšimi ljudmi z namenom podrobne preučitve specifičnih (izpostavljenih/perečih) vidikov staranja v domačem bivalnem okolju v Sloveniji; posebna pozornost bo

namenjena razlikam med posameznimi regijami in posameznimi lokalnimi okolji ter med urbanim in podeželskim prostorom znotraj teh okolij. Poizvedne skupine bodo oblikovane tako, da bodo posamezne skupine predstavljale homogene enote (posamezniki iz istega okolja), izvajale se bodo v različnih okoljih in omogočale bodo podrobnejšo primerjavo regionalnih in lokalnih razlik ter razlik med urbanim in podeželskim okoljem.

Na podlagi vseh pridobljenih in analiziranih podatkov želimo za slovenski družbeni prostor razviti model za kakovostno staranje v domačem bivalnem okolju (vključujoč grajeno bivalno okolje in podporne storitve), ki bi omogočal starejšim, da se starajo dostojno in so ob tem aktivno vključeni v družbeno življenje ter ohranjajo avtonomnost, obenem pa bi upošteval tudi prostorske in družbenoekonomske značilnosti in posebnosti posameznih okolij (regionalnih/lokalnih, urbanih/ruralnih) ter razlike glede želja in potreb starejših, ki v teh okoljih bivajo; ključni vodili bosta torej upoštevanje heterogenosti starejše populacije in potreba po prilagoditvah posameznim okoljskim posebnostim/značilnostim, sociodemografskim skupinam in kulturnovrednostnim vzorcem.

Ob koncu raziskave bosta kritična analiza modela in kritična diskusija o novih spoznanjih v povezavi z aktualnimi družbenimi razmerami v Sloveniji omogočili pripravo smernic in priporočil za vzpostavitev optimalnih pogojev bivanja v domačem bivalnem okolju (priporočila za odpravo grajenih ovir in za vzpostavitev dostopnih podpornih storitev) ter smernic in priporočil za lažjo vzpostavitev dostopnih podpornih storitev in različnih mehanizmov (na primer mehanizem za nepovratna sredstva za prilagajanje/adaptacije stanovanj za bivanje starejših, mehanizmi za odpravljanje grajenih ovir v že obstoječih objektih in širšem bivalnem okolju ipd.), ki bi starejšim v različnih okoljih zagotavljale varno, dostojno in kakovostno staranje v domačem bivalnem okolju.

5 SKLEP

Štiri desetletja raziskovalnega dela na Urbanističnem inštitutu RS na področju bivanja starejših ljudi in prilagajanja grajenega okolja za funkcionalno ovirane so bila izjemno plodna. Inštitut je danes eden od vodilnih raziskovalnih institucij v Sloveniji na tem področju. Svoja znanja in izkušnje širi tudi na bodoče strokovnjake, ki se bodo pri svojem poklicnem delu ukvarjali z načrtovanjem stanovanj in prostora. Katedra za management infrastrukture in nepremičnin pri Evropski pravni fakulteti je v svoj študijski program vključila predmet *Alternativne oblike bivanja za starejše ljudi*, katerega nosilec je dr. Boštjan Kerbler, v študijskih letih 2016/17 in 2017/18 pa je dr. Boštjan Kerbler o isti tematiki predaval tudi na Katedri za krajinsko arhitekturo na Univerzi v Zagrebu. Veseli smo, da so naše dolgoletne izkušnje, znanje in delo cenjeni tako v slovenskem kot v širšem mednarodnem prostoru, še bolj pa, da so (in bodo) naša spoznanja uresničena in udejanjena v vsakodnevem življenju in da lahko služijo ljudem.

LITERATURA IN VIRI

- Erjavec Andrej, Vovk Marija, Jakoš Aleksander, Černič Mali Barbara, Dimitrovska Andrews Kaliopa in Andrews Richard (1994). *Stanovanjska oskrba za potrebe starejših prebivalcev mesta Ljubljane*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Filipovič Hrast Maša, Sendi Richard, Sirk Katarina in Kerbler Boštjan (2016). Moving house in old age and acceptability of different housing options. V: Abramsson, M. (ur.): *Governance, territory and housing: housing executive*. Belfast: European Network for Housing Research, str. 253–286.
- Garces Jorge, Sendi Richard, Černič Mali Barbara, Kerbler Boštjan in Kobal Tomc Barbara (2007). *Free movements and equal opportunities for all (LivingAll)*. Contract no. 44359, *Compilation and classification of the national policies and action plans in Europe (LivingAll national initiatives report)*. Valencia: Polibienestar.
- Goršič Nina, Tominc Biba, Kerbler Boštjan, Nikšič Matej, Mladenovič Luka in Gantar Damjana (2014). *Dostopnost starega mestnega jedra Kranja za vse skupine ljudi z oviranostmi: projekt CLEAR: pilotna študija št. 8*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- [Http://qaps.uirs.si](http://qaps.uirs.si) (sneto: 17. 11. 2017)
- Kerbler Boštjan (2012). Staranje doma s pomočjo informacijsko-komunikacijskih tehnologij. *Acta Geographica Slovenica*, 52(1), str. 165–188.
- Kerbler Boštjan (2013). Stališča starejših do oskrbe na domu na daljavo. *Dela*, 39, str. 87–106.
- Kerbler Boštjan in Filipovič Hrast Maša (2017). *Oskrba in pomoč za starejše na domu*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.
- KLEMENČIČ-ZLODRE, Bojana, VOVK, Marija, GULIČ, Andrej, BLEJEC, Meta, MOLEK, Lenka, ZAKRAJŠEK, Franc (1982). *Planiranje stanovanj za značilne skupine prebivalcev, Bivalne oblike značilnih skupin prebivalcev : enoletni program 1982 : gradivo, Funkcionalno ovirani ljudje, Družbena pomoč pri reševanju stanovanjske problematike značilnih skupin prebivalstva, Stanovanjske potrebe značilnih skupin prebivalcev - delavci iz drugih republik, Prenova starejših območij mest in naselij v luči planiranja stanovanj za značilne skupine prebivalcev, Model za razporeditev dijaških domov, (Stanovanjsko gospodarstvo)*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Ledinek Nevenka, Prem Marko in Vovk Marija (1995). *Poročilo o delu v letih 1993 in 1994. Zv. 3/1.1, Družbene dejavnosti* (Urbanistični kriteriji, normativi in standardi za prostorsko planiranje in urbanistično načrtovanje v Republiki Sloveniji). Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Neuman Zdravko in Vovk Marija (1975). *Premagovanje arhitektonskih ovir za telesno prizadete osebe*. Ljubljana: Zavod SRS Slovenije za rehabilitacijo invalidov.
- Sendi Richard, Černič Mali Barbara, Jakoš Aleksander in Filipovič Maša (2002). *Stanovanjske potrebe upokojencev in drugih starejših oseb*. Ljubljana: Urbani izziv – publikacije.
- Sendi Richard, Černič Mali Barbara, Kerbler Boštjan, Tominc Biba, Mujkić Sabina, Kobal Tomc Barbara, Smolej Jež Simona in Nagode Mateja (2008). *Ukrepi za uresničevanje pravic invalidov do dostopa brez ovir: končno poročilo*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Sendi Richard in Kobal Tomc Barbara (ur.) (2010). *(Ne)dostopna Slovenija. Grajene in komunikacijske ovire, s katerimi se srečujejo invalidi*. Ljubljana: Urbani izziv – publikacije.
- Sendi Richard, Bizjak Igor, Kerbler Boštjan, Tominc Biba, Goršič Nina, Nikšič Matej, Mujkić Sabina, Kobal Barbara, Boljka Urban, Nagode Mateja, Smolej Jež Simona, Kovač Nadja, Marčič Renata in Narat Tamara (2011). *Ukrepi za uresničevanje pravic invalidov do dostopa brez ovir: inventarizacija obstoječih ovir v grajenem okolju in v objektih v javni rabi po Sloveniji: končno poročilo*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Sendi Richard, Bizjak Igor, Goršič Nina, Kerbler Boštjan, Mujkić Sabina, Nikšič Matej in Tominc Biba (2012). *Spletni vodnik za invalide in tehnično orodje za ocenjevanje dostopnosti objektov v javni rabi. Urbani izziv, posebna izdaja*, str. 98–115.
- Sendi Richard, Bizjak Igor, Goršič Nina (avtor, fotograf), Kerbler Boštjan Kefo, Mujkić Sabina (avtor, fotograf) in Tominc Biba (avtor, fotograf) (2015). *Priročnik o dostopnosti objektov v javni rabi*. Ljubljana: Ljubljana: Urbani izziv – publikacije.
- Šuklje Erjavec Ina in Vovk Marija (1998). *Starejši občani v prostoru : priporočila za krajinsko urbanistično načrtovanje : izhodišča*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Tominc Biba, Goršič Nina in Kerbler Boštjan (2014). *Analiza fizične in komunikacijske dostopnosti:*

- razširimo obzorja kulturnega - invalidi in pripadniki tujih narodov: spodbujevalci razvoja kulture: končno poročilo. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije: Beletina.
- Vovk Marija (1982a). *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v življenjsko okolje*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija (1982b). *Slovenski domovi za stare ljudi: vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v stanovanjsko okolje*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija (1984). *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v urbano okolje*. [4. del], (*Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v življenjsko okolje*). Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Vovk Marija (1987). *Zdravstveni dom Ljubljana z vidika dostopnosti in uporabnosti funkcionalno oviranih ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Vovk Marija (1989). *Priročnik za načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranih ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija (1989a). Načrtovanje za značilne skupine prebivalstva. *Urbani izziv*, 1989, št. 10, str. 33–35.
- Vovk Marija (1990). Načrtovanje za značilne skupine prebivalstva. *Urbani izziv*, 1990, št. 11, str. 52–54.
- Vovk Marija (1990a). Stanovanja za stare ljudi. *Urbani izziv*, 1990, št. 12/13, str. 73–74.
- Vovk Marija (1991). *Prilagajanje dostopnosti in uporabnosti grajenega okolja v Ljubljani v korist funkcionalno oviranih ljudi: 1. del, poglavje B*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Vovk Marija (2000). *Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranim ljudem. Priročnik*. Ljubljana: Urbani izziv – publikacije.
- Vovk Marija, Leskovic Bogdan, Accetto Bojan, Jakoš Aleksander in Gosar Lojze (1983). *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v [življenjsko okolje]: 3. del: stanovanjska problematika starih ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Vovk Marija, Accetto Bojan, Gosar Lojze in Jakoš Aleksander (1979). *Slovenski domovi za stare ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija, Vehovar Franc (ur.) (1980–1981). *Slovenski domovi za stare ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija, Blejec Meta, Gosar Lojze, Klajnšček Ciril, Leskovic Bogdan, Mlakar Vinko, Moškon Dušan, Neuman Zdravko, Pirnat Rajko, Planinc Matjaž, Šturm Lovro, Turk Rajko, Zadnikar Tonja in Zajec-Kostomaj Zlatka (1981). *Vključevanje funkcionalno oviranih ljudi v življenjsko okolje*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija in Vehovar Franc (1981). *Slovenski domovi za stare ljudi. Del 2, Ekonomski vidik*. Ljubljana: Urbanistični inštitut SR Slovenije.
- Vovk Marija in Dalla Valle Saša (1983). *Slovenski domovi za stare ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Vovk Marija, Žnidaršič Mojca, Pečak Fedor in Pirkovič Jelka (1990). *Dostopnost in uporabnost grajenega okolja za funkcionalno ovirane ljudi v Kranju*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Kontaktne informacije:

dr. Boštjan Kerbler

Urbanistični inštitut Republike Slovenije

e-pošta: bostjan.kerbler@uirs.si

mag. Barbara Černič Mali

Urbanistični inštitut Republike Slovenije

e-pošta: barbara.cernic-mali@uirs.si

Richard Sendi

Funkcionalna oviranost in odprava ovir v bivalnem prostoru – razmere v Sloveniji

POVZETEK

Leta 2006 je generalna skupščina Združenih narodov sprejela Konvencijo o pravicah oseb s funkcionalnimi oviranostmi, ki izhaja iz načel ustavne listine Združenih narodov. Njen namen je spodbujati, varovati in osebam s funkcionalnimi oviranostmi zagotavljati polno in enakopravno uživanje vseh človekovih pravic in temeljnih svoboščin – vključno s pravico do dostopa brez vsakršnih ovir v bivalnem prostoru. Članek povzema rezultate analize stanja in nekatere rešitve, ki so rezultat raziskovanja Urbanističnega inštituta RS na tem področju.

Ključne besede: dostopnost, funkcionalna oviranost, grajene ovire, komunikacijske ovire, Urbanistični inštitut RS

AVTOR: Richard Sendi je raziskovalec na Urbanističnem inštitut RS. Njegova področja dela so stanovanjske študije in odprava ovir v bivalnem prostoru.

ABSTRACT

Functional disability and the elimination of barriers in the living environment – the Slovenian situation

In 2006, The United Nations General Assembly adopted the Convention on the Rights of Persons with Disabilities, based on the principles of the Charter of the United Nations. The purpose of the present Convention is to promote, protect and ensure the full and equal enjoyment of all human rights and fundamental freedoms, including the right to access in the living environment that is free of all forms of barriers. The article presents a summary of the results on the analysis of the situation in Slovenia, briefly describing also some of the solutions that have been implemented, in this area, as a result of the research work of the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia.

Key words: accessibility, functional impairment, built barriers, communication barriers, Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia.

AUTHOR: Richard Sendi is a researcher at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia. He specialises in housing studies and the elimination of barriers in the living environment.

1 OPREDELITEV POJMOV

1.1 FUNKCIONALNA OVIRANOST

Svetovna zdravstvena organizacija v tej zvezi opredeljuje tri različne izraze, in sicer oviranost (ang. impairment), invalidnost (ang. disability) ter hendikepiranost (ang. handicap) (WHO, 1980).

Oviranost je vsaka izguba oz. abnormalnost fizikalne, fiziološke ali anatomske strukture oz. funkcije. Oviranosti so motnje na ravni organa, ki vključuje na primer tako okvaro ali izgubo uda, organa ali telesne strukture kakor tudi okvaro oz. izgubo mentalne funkcije. Primeri oviranosti po tej definiciji so slepota oz. slabovidnost, gluhost oz. naglušnost, izguba vida, paraliziranost kakega uda, umska prizadetost, izguba govora ipd.

Invalidnost je stanje, ki nastane zaradi omejevanja oz. nesposobnosti opravljati določene aktivnosti na način ali v obsegu, ki se za posameznika smatra za normalno. Izraz opisuje stanja funkcionalne omejenosti oz. preprečitve aktivnosti človeka kot posledica oviranosti. Invalidnost je motnja v funkcioniranju na ravni človeka. Primeri invalidnosti so med drugim poslabšan vid, govor ali sluh, oteženo gibanje ali hoja po stopnicah, oteženo prijemanje, iztegovanje, kopanje, hranjenje, osebna nega ipd.

Hendikepiranost je prikrajšanost posameznika, ki nastane kot posledica oviranosti ali invalidnosti, ki omejuje ali preprečuje posameznika pri opravljanju določene aktivnosti, ki se sicer smatra za normalno glede na starost, spol, socialne in kulturne dejavnike. Te prikrajšanosti se manifestirajo pri interakcijah posameznika v specifičnih okoljih in kulturah. Primeri hendikepiranosti so priklenjenost na posteljo ali omejenost na dom, nezmožnost uporabljati javni prevoz in socialna izključenost.

Pojma **funkcionalna oviranost**, ki je glavna tema tega prispevka, Svetovna zdravstvena organizacija ne definira posebej, zato za namen tega prispevka postavljamo definicijo, ki smiselno zajema zgoraj omenjene posamezne definicije. Funkcionalna oviranost je stanje, pri katerem je začasno ali trajno oteženo oz. preprečeno normalno delovanje kakega dela telesa. Obstajajo različne oblike funkcionalne oviranosti – od lažjih izgub telesne funkcije do popolne invalidnosti. Pri tem je treba poudariti, da se funkcionalna oviranost ne nanaša le na fizične omejitve, ampak tudi na kognitivne in emocionalne.

Razen funkcionalne oviranosti, ki se nanaša na zdravstveno stanje, obstajajo tudi druge oblike oviranosti, ki nastanejo kot rezultat neustrezne postavitve predmetov oz. objektov v prostor. Te ponavadi imenujemo **grajene ovire**.

1.2 OBLIKE FUNKCIONALNE OVIRANOSTI

Marija Vovk (2000), ki je kot raziskovalka na Urbanističnem inštitutu RS prva v Sloveniji temeljito obravnavala tematiko načrtovanja prostora brez grajenih ovir, je našla pet glavnih skupin in z njimi povezanih oblik funkcionalne oviranosti:

- ljudje s prizadetostjo vida,
- ljudje s prizadetostjo sluha,
- ljudje, ki uporabljajo invalidski voziček,

- ljudje, ki se težko gibljejo,
- ljudje s prizadeto funkcijo rok in ljudje nenavadnih telesnih mer.

Osebe z zgoraj naštetimi oblikami funkcionalne oviranosti v tem prispevku imenujemo **invalidi**. Razen naštetih Vovkova opredeljuje šečasne oblike funkcionalne oviranosti, med katere uvršča ljudi z otroškimi vozički, male otroke, noseče ženske, ljudi z mavčno oblogo in ljudi, ki so obloženi s prtljago.

1.3 OVIRE V BIVALNEM PROSTORU

Ovire v bivalnem prostoru delimo v dve kategoriji: **ovire grajenega okolja** in **komunikacijske ovire**.

Ovire grajenega okolja se nanašajo na arhitektonske in tehnološke ovire. Grajeno okolje se v tem prispevku nanaša na načrtovanje in gradnjo javnih in zasebnih zgradb ter na načrtovanje, razvoj in vzdrževanje javnih površin (parkov, gozdov ipd.) in zasebnih površin v mestnem (urbanem), primestnem (suburbanem) in podeželskem (ruralnem) prostoru. Po Mariji Vovk ovire grajenega okolja delimo na **ovire zunanjega prostora** in **ovire notranjega prostora**.

Ovire zunanjega prostora so na primer ovire na cestah, trgih in drugih javnih površinah (cestni robniki, prometni otoki, prehodi za pešce, parkirni prostori, podhodi, nadhodi, načini premagovanja višinskih razlik, prestrmi nakloni, neustrezna uporaba materialov, neprehodnost, neurejene poti, preozki prehodi in podobno). Med ovirami zunanjega prostora štejemo tudi ovire v javnem potniškem prometu (vstop v vozilo in izstop, dostop do postajališč ali postaj, elementi cestne opreme, zvočna prometna signalizacija itd.).

Ovire notranjega prostora so tiste, ki preprečujejo dostop v objekt in onemogočajo ali otežujejo njegovo uporabo. Mednje štejemo na primer preozka vrata, pretežka vrata, vrtljiva vrata, stopnice, tla, na katerih drsi, ozke hodnike, premajhne oz. nesmotrno urejene stanovanjske prostore, neustrezno urejene sanitarne prostore, neustrezno oblikovano opremo, kot so držala, ograje in podobno.

Komunikacijske ovire se nanašajo na sisteme za prenos in izmenjavo informacij ter na sisteme za izvajanje množičnega komuniciranja, kot so radio, televizija, časopisi, internet, različne oblike podajanja informacij v javnih prostorih in podobno. Tipični primeri komunikacijskih ovir so odsotnost tolmačev, taktilnih informacij, indukcijskih zank, podnapisov, prikazovalnikov in zvočnih signalizacij, tiskane informacije, ki niso napisane tudi v Braillovi pisavi, zastekljena oz. zatemnjena okenca v sprejemnih prostorih, neprimerna osvetlitev prostorov, neprimerno ozvočenje prostorov in težave pri komuniciranju z drugimi ljudmi.

Zgoraj našteje in podobne ovire otežujejo ali celo preprečujejo ljudem s težjimi oblikami funkcionalne oviranosti polno vključevanje v družbo in samostojno opravljanje vsakdanjih aktivnosti.

2 ODPRAVA OVIR V BIVALNEM PROSTORU

2.1 IZHODIŠČA

Temeljno izhodišče pri obravnavanju problematike in izvajanju aktivnosti za odpravo ovir v bivalnem prostoru mora biti spoznanje, da je treba vse napore vložiti v ustvarjanje in doseganje okolja, ki je prosto dostopno **invalidom**, torej skupinam ljudi s težjo funkcionalno oviranostjo. **Odprava ovir za invalide pomeni odpravo ovir tudi za vse ostale kategorije ljudi s funkcionalno oviranostjo.**

Sklicujoč se na podatke Svetovne zdravstvene organizacije, je Statistični urad RS leta 2014 objavil, da število invalidov po svetu stalno narašča, in nadaljeval:

»Naraščanje števila invalidov je v glavnem posledica staranja prebivalstva (vedno večji je delež starejših invalidov in čedalje daljša je življenjska doba starajočih se invalidov) in pogostejšega pojavljanja kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rakava obolenja in duševne motnje. Že zdaj je več kot milijarda ljudi, ki živijo z različno obliko invalidnosti, od teh jih skoraj 200 milijonov doživlja precejšnje težave pri svojem delovanju. Več kot 45 milijonov ljudi v Evropi (povprečno kar vsak šesti med nami), starih od 15 do 64 let, ima dolgotrajne težave ali status invalida.« (SURS, 2014)

Akcijski program za invalide 2014–2021 pa navaja:

»Več kot 15 % vseh prebivalcev Evropske unije je invalidov, v Sloveniji pa se okvirna ocena deleža invalidov giblje okoli 12–13 % celotnega prebivalstva, kar se torej ne razlikuje bistveno od ocene v EU. Od tega ima 8 % invalidov odločbo o invalidnosti glede na različne zakone, preostalih 5 % (po ocenah invalidskih organizacij oziroma članstva v njih) pa je oseb z večjo telesno okvaro. Invalidi so tako pomembna skupina, ki lahko enakovredno prispeva kaj k razvoju družbe, pa vendar njihove zmogljivosti še niso v celoti razvite zaradi prenekaterih ovir in zmanjšane dostopnosti, na katero naletijo invalidi v življenju.« (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2014)

Pri tem je treba poudariti, da je vprašanje invalidnosti že nekaj časa priznано kot pomembno politično vprašanje v povezavi z zagotavljanjem univerzalnih človekovih pravic. Med ključnimi mednarodnimi dokumenti na to temo velja omeniti predvsem dva: **Konvencija o pravicah oseb s funkcionalnimi oviranostmi** (UN, 2006) in **Spremenimo svet: agenda za trajnostni razvoj do leta 2030** (UN, 2015).

Konvencija o pravicah oseb s funkcionalnimi oviranostmi, ki jo je Slovenija ratificirala leta 2008, izpostavlja, da je invalidnost razvijajoči se koncept in posledica medsebojnega sodelovanja med invalidi ter ovirami zaradi stališč v družbi in ovirami v okolju, ki preprečujejo, da bi funkcionalno ovirane osebe pod enakimi pogoji kakor drugi polno in učinkovito sodelovale v družbi.

V zvezi z urbanizmom in prostorskim planiranjem je generalna skupščina Združenih narodov v letu 2015 sprejela pomemben dokument z naslovom *Spremenimo svet: agenda za trajnostni razvoj do leta 2030*. Dokument našteva 17 ciljev, ki jih je treba uresničiti do leta 2030 za zagotavljanje trajnostnega razvoja. Med njimi sta za

problematiko funkcionalne oviranosti najbolj relevantna **Cilj 10** in **Cilj 11**. Prvi se nanaša na pravice invalidov in njihovo vključevanje v družbo, drugi pa na konkretno zagotavljanje prostega dostopa v bivalnem prostoru, zato ju navajamo.

Cilj 10: Zmanjšati neenakosti znotraj držav in med državami

Do leta 2030 zagotoviti večjo vlogo vseh ljudi ter spodbujati njihovo vključevanje v družbeno, gospodarsko in politično življenje, ne glede na starost, spol, invalidnost, raso, narodnost, poreklo, vero ali ekonomski ali drug status.

Cilj 11: Poskrbeti za odprta, varna, vzdržljiva in trajnostna mesta in naselja

Do leta 2030 vsem omogočiti uporabo varnega, cenovno sprejemljivega, dostopnega in trajnostnega prevoza ter izboljšati prometno varnost, zlasti z boljšimi možnostmi javnega prevoza, s posebnim poudarkom na potrebah ljudi v težkih življenjskih okoliščinah, žensk, otrok, invalidov in starejših.

Do leta 2030 pospešiti odprto in trajnostno urbanizacijo ter možnost vključujočega, celostnega in trajnostnega načrtovanja in upravljanja naselij v vseh državah.

Do leta 2030 zagotoviti splošen dostop do varnih, odprtih in dostopnih zelenih in javnih površin, zlasti za ženske in otroke, starejše in invalide.

Omenjeni dokumenti opredeljujejo velike cilje. Njihovo uresničevanje je velik izziv za politiko, urbanistično stroko in vse druge deležnike po vsem svetu. V nadaljevanju predstavljam kratko poročilo o dosedanjih naporih Urbanističnega inštituta na tem področju.

2.2 STANJE V SLOVENIJI

Da bi preverili, kako se v Sloveniji uresničujejo mednarodni in domači dokumenti ter sprejeti zakoni o pravicah invalidov, smo raziskovalci Urbanističnega inštituta Republike Slovenije skupaj z raziskovalci Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo v letih 2008–2011 v treh fazah izvedli obsežno analizo stanja invalidskega varstva pri nas (Sendi in drugi, 2011). Glavna raziskovalna hipoteza je bila, da je v Sloveniji premalo narejenega za uresničevanje pravic invalidov.

Osnova raziskave sta bila dva slovenska dokumenta: Strategija dostopna Slovenija (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2005) in Akcijski program za invalide 2007–2013 (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2006). Glavni cilji strategije so bili: odpraviti grajene in komunikacijske ovire, urediti dostopnost dela, znanja in informacij, ustvarjati enake možnosti za invalide in vse funkcionalno ovirane ljudi ter nuditi tehnično podporo tistim, ki jo potrebujejo za uspešno vključitev v življenje in delo. Akcijski program pa je podrobno določal naloge politike invalidskega varstva med letoma 2007 in 2013, konkretne cilje, ki jih je treba uresničevati po posameznih področjih, in glavne nosilce, ki so zadolženi za njihovo uresničevanje.

Na osnovi omenjenih dokumentov smo v raziskavi analizirali dostopnost grajenega okolja, komunikacij in informacij ter kako cilji, ki so določeni v obeh dokumentih, invalidom zagotavljajo prosto gibanje in jim omogočajo socialno vključevanje.

Analiza se je osredotočila predvsem na naslednje cilje, ki jih določa strategija in so podrobneje opisani v akcijskem programu.

- Odpraviti grajene in komunikacijske ovire v obstoječih objektih v javni rabi in na javnih površinah.
- Zagotoviti dostopnost potniškega prometa.
- Zagotoviti dostopnost izobraževanja, usposabljanja in zaposlovanja.
- Zagotoviti dostopnost zdravstvenega in socialnega varstva.
- Zagotoviti dostopnost storitev državne uprave.
- Zagotoviti dostopnost ponudbe kulturnih ustanov.
- Zagotoviti dostopnost dejavnosti preživljanja prostega časa.

Cilji raziskave so bili naslednji.

1. Ugotoviti, katere so glavne ovire, s katerimi se invalidi srečujejo pri uresničevanju pravic do dostopa brez ovir.
2. Na podlagi analiz politik in ukrepov Evropske unije in Slovenije ter mednarodnih dokumentov na področju dostopnosti grajenega okolja, komunikacij in informacij ter na podlagi pregleda najnovejših pristopov k odpravljanju ovir, povezanih z dostopnostjo grajenega okolja, komunikacij in informacij, predstaviti in širiti informacije o primerih dobrih praks.
3. Nosilec odločanja pripraviti ustrezne metodologije in orodja za učinkovitejše reševanje problemov dostopa brez ovir.

2.3 KLJUČNI REZULTATI RAZISKAVE

V tem prispevku predstavljamo na kratko le rezultate, ki se nanašajo na tretji cilj raziskave, tj. na metodologije in orodja za učinkovitejše reševanje problemov dostopa brez ovir. V tem segmentu izpostavljamo predvsem tri pomembne rezultate: razvoj tehničnega orodja za ocenjevanje dostopnosti objektov v javni rabi, vzpostavitev spletnega vodnika za invalide ter postavitev foruma za vnašanje pobud in spremljanje dogajanja v prostoru.

Tehnično orodje za ocenjevanje dostopnosti objektov v javni rabi. Temeljni element tehničnega orodja za ocenjevanje dostopnosti objektov v javni rabi je **popisni list**. Popisni list vsebuje nabor kriterijev, ki so ključni za ocenjevanje skladnosti oz. neskladnosti z veljavnimi predpisi, ki se nanašajo na oblikovanje prostora in gradnjo brez ovir. V popisnem listu je na voljo 250 vprašanj/kriterijev. Kriteriji ocenjevanja se nanašajo na veljavno zakonodajo, relevantne predpise in standarde. Pripravljen je za ocenjevanje dostopnosti za tri oblike invalidnosti: gibalno ovirane, slepe in slabovidne, gluhe in naglušne osebe ter za vse tipe objektov v javni rabi.

Spletni vodnik za invalide. Spletni vodnik za invalide predstavlja informacije o (ne)dostopnosti vseh objektov v javni rabi, ki smo jih do sedaj pregledali. V času priprave tega prispevka je v spletnem vodniku informacija o dostopnosti za okrog 60 objektov v javni rabi. Vodnik postopoma dopolnjujemo glede na dinamiko naročanja ocenjevanja dostopnosti s strani posameznih lastnikov oz. upravnikov objektov v

javni rabi po Sloveniji. Vodnik je dostopen na spletnem naslovu: <http://zmoremo.uirs.si/Vodnik>.

Forum za vnašanje pobud. Forum se nahaja na isti strani kakor spletni vodnik za invalide. Gre za interaktivni portal, ki smo ga izdelali, da bi osebam z oviranostmi in tudi splošni javnosti omogočili dejavno sodelovanje pri odkrivanju in odpravljanju vseh vrst ovir v grajenem okolju in pri sporazumevanju po vsej Sloveniji. Forum ponuja možnost vnosa pobud, opozoril ali podatkov o dostopnosti objektov v Sloveniji. To je orodje za zbiranje informacij o vseh oblikah ovir, s katerimi se osebe z oviranostmi srečujejo v vsakdanjem življenju. Ljudem z oviranostmi in širši javnosti omogoča, da sami navedejo konkretne ovire, na katere naletijo v svojem bivalnem okolju ali kjerkoli v Sloveniji. Razen podatkov o obstoječih ovirah je na forumu možno sporočiti tudi podatke o ovirah, ki šele nastajajo, to je o objektih, ki se gradijo na novo. Namen tega ukrepa je preprečiti pojav novih ovir. Pristop od spodaj navzgor (Sendi, 2014), ki smo ga uvedli, se osredotoča na aktivacijo splošne javnosti, da bi ta prevzela dejavno vlogo v boju proti oviram v bivalnem okolju; ta pristop je nova dodana vrednost k dosedanjim naporom na tem področju.

3 SKLEP

Na podlagi ugotovitev naše raziskave o stanju invalidskega varstva v Sloveniji lahko izpostavimo tri pomembne zaključke. Ugotovili smo, da je bilo v zadnjem času za gibalno ovirane sicer precej narejenega, a je stanje še vedno nezadovoljivo. Za kategorijo slepih in slabovidnih smo opazili le manjši napredek, najmanj pa je bilo do sedaj narejenega za odpravo ovir za gluhe in naglušne. Za odpravo ovir za *nevidne invalide*, kot se sami pogosto imenujejo, bo treba vložiti precej več naporov kakor v preteklosti.

Nujen ukrep za večji napredek na tem področju je zagotovitev doslednega izvajanja zakonodaje in predpisov, ki se nanašajo na odpravo grajenih in komunikacijskih ovir. Prav tako pomemben in s prejšnjim povezan ukrep je večja učinkovitost delovanja inšpekcijske službe, ki mora zagotoviti, da so vsi objekti načrtovani in zgrajeni oz. postavljeni v skladu z zakonodajo in z vsemi relevantnimi predpisi. V nasprotnem primeru mora inšpekcijska služba dosledno in učinkovito sankcionirati vse kršitelje. Veliko je treba narediti tudi na področju ozaveščanja širše družbe o problematiki funkcionalne oviranosti in o potrebi po družnih naporih pri odpravljanju ovir v bivalnem prostoru. Končna rešitev problemov pa bi bila uvedba in dosledno implementiranje načela »univerzalnega oblikovanja«. Univerzalno oblikovanje pomeni (po definiciji *Konvencije o pravicah invalidov*) oblikovanje proizvodov, okolja, programov in storitev, ki je čim uporabnejše za vse ljudi, ne da bi ga bilo treba prilagajati ali posebej načrtovati.

LITERATURA

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (2006). *Akcijski program za invalide 2007–2013*.

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in enake možnosti (2014). *Akcijski program za invalide 2014–2021*.

- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (2005). *Nacionalne usmeritve za izboljšanje dostopnosti grajenega okolja, informacij in komunikacij za invalide – Strategija dostopna Slovenija*. Uradni list RS, 24/2005.
- Sendi Richard, Bizjak Igor, Kerbler Boštjan, Tominc Biba, Goršič Nina, Nikšič Matej, Mujkić Sabina, Kobal Barbara, Boljka Urban, Nagode Mateja, Smolej Jež Simona, Kovač Nadja, Marčič Renata, Narat Tamara (2011). *Ukrepi za uresničevanje pravic invalidov do dostopa brez ovir: inventarizacija obstoječih ovir v grajenem okolju in v objektih v javni rabi po Sloveniji: končno poročilo*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Sendi Richard (2014). *Socialna inovacija za boj proti diskriminaciji oseb z oviranostmi v grajenem okolju*. Urbani izziv, letnik 25, št. 2, str. 48–57.
- SURS (2014). V septembru 2014 je bilo med registriranimi brezposelnimi osebami v Sloveniji 15,7 % invalidov. V: <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/4916>.
- UN (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities and Optional Protocol*. United Nations. V: <http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>.
- UN (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. United Nations. V: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>.
- Vovk Marija (2000). *Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranim ljudem*. Priročnik. Ljubljana: Urbani izziv publikacije.
- WHO (1980). *International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps. A manual of classification relating to the consequences of disease*. V: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/41003/1/9241541261_eng.pdf.

Kontaktne informacije:

Richard Sendi

Urbanistični inštitut Republike Slovenije

richard.sendi@uirs.si

Klavdija Globokar

Prilagoditvena strategija partnerjev dementnih po odhodu v institucionalno oskrbo

POVZETEK

Odhod dementnega človeka iz družine v institucionalno varstvo je pomembna življenjska prelomnica za njegovega partnerja. V študiji primera treh oseb se posvečamo raziskovalnemu vprašanju, katero vedenjsko strategijo prilagajanja življenjskega sloga razvijejo partnerji po odhodu njihovega zakonca v dom starejših zaradi demence. Naš namen je ugotoviti, ali partnerjeva selitev v dom lahko vpliva tudi pozitivno na vedenjsko strategijo prilagajanja življenjskega sloga zakonca, ki ostane doma. Med tremi glavnimi teorijami staranja smo za izhodišče vzeli teorijo kontinuitete staranja (Atchley, 1999), ki predpostavlja, da starejši razvijejo posebne strategije, s katerimi se prilagajajo spremembam, ki jih prinaša staranje. Ugotovili smo, da aktivni starejši iz naše študije vztrajno ohranjajo vedenjske vzorce, ki so jih pridobili pred pomembno življenjsko prelomnico. Za njihovo prilagoditveno vedenjsko strategijo je značilna bistvena sprememba s pozitivnim izidom: ohranjajo enako življenje, čim bolj si poskušajo zapolniti čas, prilagodijo se spremembi. To kaže, da negativne življenjske prelomnice lahko vplivajo tudi pozitivno na ohranjanje kakovosti življenja.

Ključne besede: partnerji dementnih oseb, življenjske prelomnice, teorija kontinuitete staranja, prilagoditvene vedenjske strategije

AVTORICA:

Klavdija Globokar je socialna delavka in univerzitetna diplomirana sociologinja, zaposlena na Ministrstvu za okolje in prostor. Na Alma Mater Europaea se izobražuje na doktorskem študiju socialne gerontologije, v prostem času pa se ukvarja z znanstvenim raziskovanjem s socialno gerontološkega področja.

ABSTRACT

Adaptive Strategies in Partners of Individuals with Dementia upon Admission to Institutional Care

The departure of a person with dementia from their family for institutional care is a significant turning point in the life of the demented person's partner. In a case study involving three individuals, we pursue the question of which coping strategy the partner of a demented individual develops once their partner has been admitted to a retirement home on account of dementia. Our purpose was to determine whether the relocation of the individual with dementia to a retirement home can also be reflected positively in their home-staying spouse's coping strategy. Out of three major aging theories, we took the continuity theory of aging (Atchley, 1999) – which assumes that elders develop a special coping strategy for adapting to changes brought

by aging – as our starting point. We found that the active elderly participating in our study are persistent in preserving behavioral patterns, which they had developed before the significant turning points in their lives. Their adaptive behavioral strategy is characterized by substantial change with positive outcome: they lead the same lives as they used to, try to fill their days as much as possible, and adapt to the change. This indicates that negative life turning points can have a positive effect on preserving the quality of life.

Keywords: partners of individuals with dementia, life turning points, a continuity theory of aging, adaptive behavioral strategies

AUTHOR:

Klavdija Globokar is a social worker with a university degree in sociology, employed at the Ministry of the Environment and Spatial Planning. She is a PhD candidate in social gerontology at Alma Mater Europaea. In her spare time, she does a scientific research in the field of social gerontology.

1 UVOD

Ideja uspešnega staranja ima že globoke zgodovinske korenine. Na to temo so raziskovalci razvili večje število teorij. Nekatere se še posebej posvečajo vplivu aktivnosti na uspešno staranje, saj je aktivnost pomemben dejavnik zadovoljstva starejših. Nilsson (2006) je ugotovil korelacije med življenjskim zadovoljstvom in angažiranostjo pri zelo starih ljudeh: aktivnejši so zadovoljnejši od tistih, ki so manj angažirani. Udejstvovanje je pomembno za zadovoljstvo, osebno zadovoljstvo pa je zelo pomembno za kakovosten življenjski slog (Macuh, 2017, str. 69). Dejavno življenje je ena od osnovnih možnosti in nalog v prizadevanju za kakovostno starost (Ramovš, 2003, str. 134–141). Kakovost življenja je tudi močno povezana z zdravjem (Singh, 2015), zato lahko ozaveščanje o pomenu telesne dejavnosti pripomore tudi k zmanjšanju dejavnikov tveganja za kronične bolezni in s tem k izboljšanju kakovosti življenja starejših (Chodzko-Zajko, 2014).

V gerontologiji so vsaj tri klasične teorije, ki se ukvarjajo s procesom staranja. Kinsella in Phillips (2005) ugotavljata, da imajo starejši, ki so aktivnejši, lepšo starost, se bolje prilagajajo staranju in so zadovoljnejši z življenjem. Nasprotno temu se po teoriji umika starejši umikajo iz družbenih vlog; čim starejši je posameznik, močnejši je odmik od družbe. Po teoriji kontinuitete pa so starejši zadovoljnejši, če lahko obdržijo iste navade in življenjski slog, ki so ga predhodno razvili.

Teorija aktivnosti starejših (Havighurst, 1963) proučuje vpliv aktivnosti na zdravo staranje. Pri tem predpostavlja, da imajo starejši, ki prevzemajo veliko število različnih aktivnosti, lepšo starost in se najbolje prilagodijo spremembam v starosti, če najdejo nadomestne dejavnosti in odnose. Aktivnost pa vzdržujejo na ravni, ki je primerljiva z ravni v srednjih letih.

S problemom umikanja iz aktivnih družbenih vlog v procesu staranja se ukvarja *teorija umika* (Cumming, 1961), ki predpostavlja tako umik iz socialne perspektive

(npr. interakcije) kot tudi s psihološkega vidika (npr. zmanjšanje zanimanja in motivacije). Socialna izolacija namreč obremenjujoče vpliva na zdravje in dobro počutje starejših ljudi (Hawton in drugi, 2011).

Nas pa zanima predvsem *teorija kontinuitete staranja* (Atchley, 1999), ki smo jo vzeli za izhodišče, saj predpostavlja, da starejši razvijejo posebne strategije, s katerimi se prilagajajo spremembam, ki jih prinaša staranje, zato je najustreznejša za naše raziskovanje vpliva življenjskih prelomnic. Avtor ugotavlja, da starejše osebe poskušajo ohraniti vzorce vključenosti v družbene aktivnosti tudi, ko se zaradi različnih izjemnih dogodkov ali stanj njihovo življenje lahko bistveno spremeni. Ta teorija proučuje ohranjanje značilnosti življenjskega sloga v procesu staranja, kjer je ključna kontinuiteta splošnih vzorcev pri posamezniku.

Atchley (2006) je v 20-letni longitudinalni študiji ugotovil, da ohranjanje vrednot, življenjskega sloga in odnosov v povezavi z duhovno rastjo v starosti večini zagotavlja občutek smeri in je ustrezno sredstvo za obvladovanje sprememb, ki se pojavljajo s staranjem. Ugotavlja, da je za ohranitev zadovoljstva zaradi negativnih vidikov staranja pomembna sposobnost prepoznavanja kontinuitete in zaznavanja koristi od svojega notranjega življenja. Po teoriji kontinuitete (Atchley, 1999, str. 119) se mnogi starejši ljudje nagibajo k temu, da bi ohranili vzorce aktivnega sodelovanja tudi med prehodom v upokožitev, svojo identiteto pa si želijo ohraniti tudi po upokožitvi. Ugotavlja, da je osrednje sporočilo te teorije v vztrajnosti splošnih vzorcev vedenja, ki skupaj z identiteto osebe zamejujejo njen življenjski slog.

Po avtorju kontinuiteto na konceptualni ravni določata dva dejavnika:

- popolna stabilnost ali odsotnost sprememb in
- celovito ohranjanje obstoječih vedenjskih vzorcev z majhnimi spremembami le-teh.

Nadalje avtor ugotavlja, da teorija kontinuitete ni teorija o uspešnem staranju. Nasprotno, ta teorija napoveduje, da bo večina ljudi poskušala ohraniti kontinuiteto svojega življenjskega sloga ne glede na to, kaj se dogaja. V poznejši zrelosti dobi namreč starejša oseba teži k uporabi ohranjanja kontinuitete vedenjskih vzorcev, ki predstavljajo njeno prilagoditveno strategijo. Teorija kontinuitete je odličen potencial za razlago, kako se ljudje prilagajajo lastnemu procesu staranja. Prilagoditvena strategija je rezultat preteklih izkušenj, ki se kažejo v vedenjskih vzorcih iz preteklosti, in ciljev za delovanje v prihodnosti. Ne predvideva samo pozitivnega izida, saj lahko oseba ohranja negativni življenjski slog ne glede na ceno takega ravnanja. Prevladujoči vzorci pa tipizirajo prilagoditev staranju na splošno s konsolidacijo, z upadanjem s kontinuiteto in z upadanjem z nekaterimi zamenjavami (Atchley, 1999, str. 118). Poznavanje te teorije je še posebej uporabno za medicinske sestre in za skrbnike starejših oseb, da razumejo njihova stališča in poglede na celovit način in jim prilagodijo svojo klinično prakso v obliki individualizirane skrbi.

V teoriji kontinuitete so pomembni trije glavni tipi prilagoditve:

- staranje kot rahel nagib,
- bistvena sprememba s pozitivnim izidom in
- diskontinuiteta z negativnim izidom.

V naši raziskavi smo obravnavali vpliv pomembne življenjske prelomnice – partnerjeve selitve v dom starejših – na kakovost življenja zakonca, ki ostaja doma.

Nekateri dogodki in okoliščine – tako negativni kot pozitivni – negativno vplivajo na posameznikovo psihološko prilagoditev, čustveno počutje in medosebne odnose (Firestone, 2015). Čeprav so prirojeni dejavniki vsekakor pomembni, da pride do nekaterih prilagoditev, pa so dogodki, kot so ločitev, smrt zakonca, brezposelnost in invalidnost, povezani s trajnimi spremembami dobrega počutja in prilagajanje ni neizogibno (Lucas, 2007).

Hülßen (2010) ugotavlja, da se ob določenih boleznih, kot so rak ali bolezni ledvic, življenje v družini spremeni od danes na jutri. Okolica mnoge bolezni sprejema in je do družin, ki imajo takega bolnika, sočutna in jim skuša pomagati. Ugotavlja pa, da se pri psihičnih boleznih ali pri demenci to običajno ne dogaja, saj je demenca bolezen, ki nastaja neopaženo, ker je za starejše osebe občasna pozabljivost nekaj povsem normalnega. Šele ko je ni več mogoče spregledati, nastanejo konfliktna stanja in nesporazumi, ki se pogosto izrodijo v agresivno stanje. Pri tem je v pomoč le znanje o bolezni, terapijah in oblikah pomoči dementni osebi. Meni celo, da lahko dementna oseba aktivno sodeluje v terapijah, katerih cilja sta zavreti bolezen in ublažiti njene posledice, če demenco odkrijemo zgodaj. Z raziskovanjem tehnik za pomoč dementnim po raznih institucijah je Hülßen ugotovila: *»Vse tehnike so lahko uspešne samo takrat, če na človeka gledamo individualno, ga jemljemo resno in spoštujemo. /.../ Tehnike vrednotenja želijo pomagati staremu človeku, da tudi v starosti ohrani svoje dostojanstvo. /.../ Posebej moramo paziti, da v prisotnosti stanovalca ali bolnika nikoli ne govorimo o njem, četudi menimo, da nas ne razume.«*

Demenca je bolezen, ki poleg bolne osebe prizadene tudi njene svojce, še posebej tiste iz prvega kroga socialnega konvoja. Pojav demence pa se s starostjo še povečuje (Aldwin, 2017, str. 179).

2 RAZISKAVA

V naši študiji primera obravnavamo tri zakonce oseb, ki se zaradi demence preselijo v dom starejših. Namen raziskave je ugotoviti, ali partnerjeva selitev v institucionalno oskrbo lahko vpliva tudi pozitivno na vedenjsko strategijo prilagajanja življenjskega sloga zakoncev, ki ostanejo doma. S tem želimo prispevati k pojasnjevanju uporabne vrednosti teorije kontinuitete pri razvoju prilagoditvene strategije starejše osebe, ko se zmanjša socialna mreža, ki jo oblikuje prvi krog nje-nega družbenega konvoja.

Naše raziskovalno vprašanje je bilo: *Katero vedenjsko strategijo prilagajanja življenjskega sloga razvijejo partnerji po odhodu zakonca v dom zaradi demence ob upoštevanju dejstva, da je ta dogodek njihova življenjska prelomnica?*

Ob nastopu demence pri enem od partnerjev se drugemu lahko poruši svet, lahko pa se prilagodi novi situaciji in zanj predano skrbi. Skrb za sočloveka je namreč vrednota, ki je značilna za človeško vedenje (Haidt, 2007). Vendar pa zakonci kljub

vztrajanju takšnega npora ne zmorejo obvladovati, ko bolezen napreduje, zato dementnega partnerja iz domačega okolja preselijo v dom starejših.

Predvidevali smo, da aktivni starejši partnerji tudi po tej življenjski prelomnici aktivno živijo naprej pod spremenjenimi pogoji; da svoj življenjski stil ohranjajo tako, da jim obiskovanje in skrb za partnerja postaneta del vsakodnevnega rituala in glavna dnevna naloga, ki jim daje smisel in občutek odgovornosti; skratka, da je zanje značilna bistvena sprememba s pozitivnim izidom.

Raziskava temelji na fenomenološkem pristopu, ki se osredotoča na človekovo doživljanje nekega dogodka, in sicer z namenom pridobiti poglobljen vpogled v problem. Informacije o teoretičnem konceptu in o uporabi teorije v praksi smo zbrali s pomočjo analize literature.

Metodi za zbiranje podatkov sta: poglobljen polstrukturirani intervju in dve anketi.

Oblikovali smo naslednjih pet raziskovalnih vprašanj:

- Vaše trenutne razmere in pogled v prihodnost?
- Na kakšen način vam/-a je s partnerjem/-ko potekalo življenje, preden ste opazili prve znake bolezni?
- Kako je na vas vplival odhod partnerja/-ke v dom starejših občanov?
- Kako se partnerjeva bolezen odraža v vašem življenju, kako ste se prilagodili novemu načinu življenja?
- Kakšna je vaša vsakodnevna rutina, kako preživljate prosti čas?

Izbrali smo tri aktivne starejše v starosti od 70 do 83 let, ki jim je bila skupna podobna življenjska prelomnica – odhod dementnega partnerja v dom starejših. Najprej smo s starejšim zakoncem dementne osebe izvedli poglobljen polstrukturirani intervju, nato pa smo enaka vprašanja poslali še dvema partnerkama dementnih mož, ki sta odgovarjali pisno.

Intervjuvanec je star 83 let. V lepi soseski večjega mesta živi sam v spodnjem delu družinske hiše, v zgornjem pa živi hči z družino, kar jim omogoča pogosto druženje. Okoli hiše je večji vrt, ki ga še vedno obdeluje. Intervjuvanec je že 25 let upokojen, vendar ima še občasne stike s posamezniki iz bivšega podjetja. V službi je bil zelo cenjen. Več let pred upokojitvijo je postal vodja oddelka v zelo uspešnem podjetju. Z višino pokojnine je zelo zadovoljen, tudi žena, ki je delala v računovodstvu, ima dobro pokojnino.

V nadaljevanju smo z dvema aktivnima partnerkama dementnih mož izvedli še metodo anketiranja. Anketiranki sta stari 74 in 70 let. Prva je upokojenka in še vedno dela kot prostovoljka v združenju za pomoč pri demenci. Mož ji je umrl za Alzheimerjevo demenco, zato želi s svojimi izkušnjami pomagati svojcem obolelih za demenco. V ta namen sodeluje pri različnih projektih, ki so namenjeni svojcem za pridobivanje informacij o bolezni in njenem poteku. Druga anketiranka je zaradi nege dementnega moža pustila službo in od takrat so finančno »podhranjeni«. Dvakrat je že popolnoma izgorela, zato ga vozi v dnevno varstvo v dom starejših.

Prepisano izhodiščno besedilo raziskovalnega intervjuja in besedili obeh anket smo analizirali kvalitativno z metodo analize vsebine.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Intervjuvanec je družaben človek, želi si biti čim bolj aktiven. Sprijaznil se je, da je to del življenja, in se na novonastalo situacijo adaptiral do te mere, da mu je samoumevna. Vztrajno ohranja vedenjske vzorce, ki jih je pridobil, ko sta z ženo še živela skupaj in ona še ni kazala znakov bolezni. Njegov dnevni ritual se kljub izjemnemu dogodku ni bistveno spremenil.

Zakonski partner na trenutne razmere in prihodnost gleda samozavestno.

»Trenutno je moje življenje usmerjeno bolj v samozavest, da si obdržim to življenjsko obdobje stabilno in zdravo, in sem zdaj kar zadovoljen, da sem srečno upokojen in da se mi je življenje tako odvilo.«

Njegov odnos do žene z demenco izhaja iz njegovega preteklega odnosa z njo. To ponazarja npr. njegova naslednja izjava: *»Lepo sva živela, vključena sva bila v društvo upokojencev in z njimi sva veliko hodila na izlete. Redno vsak dan sva šla v trgovino, v razne nakupovalne centre in obvezno vsak dan v bližnji gozd. Zvečer sva gledala televizijo, ona pa je zraven zaspala.«*

Zakonski partner je ugotovil, da je ženina bolezen dobila razsežnosti, ki jih v domačem okolju ne bo več mogoče obvladovati, zato je poiskal pomoč. Posledica tega je bila preselitev dementne žene v dom za starejše, kjer se nahaja na posebnem oddelku. Njeno stanje opiše: *»Moja žena je trenutno bolna in je v domu upokojencev, ker ima demenco. Težave so zato, ker je tam nemobilna. Večjih težav nima, je drugače kar po svoje zadovoljna, je oskrbljena, tako da sem zadovoljen, da vidim, da ne trpi tam, in tako tudi meni ni taka težava, ko grem od nje ...«*

V zvezi s kontinuiteto vedenja partnerja dementne osebe po izjemnem dogodku, ki se kaže kot močno zmanjšanje prvega kroga socialnega konvoja, ugotavlja: *»Meni čisto normalno poteka življenje, kot če bi bila še žena tukaj. Moje obveznosti so čisto običajne, takšne, kot so bile prej, ko sva bila z ženo oba. /.../ Živim samostojno, neodvisno in si lahko kuham sam. Lahko si perem sam, lahko opravljam vsa gospodinjstva dela, ki sva jih prej opravljala skupaj z ženo.«*

Mož dementne osebe ni spremenil vsakodnevnih rutine, socialnih stikov in preživljanja časa.

- *»Po zajtrku grem z avtom v trgovino po nakupih ali samo na ogled. Potem grem domov kuhat kosilo, nato sam jem, tako kot sva prej oba z ženo jedla ...«*
- *»Drugače si skušam življenje nekako podaljševati z raznimi aktivnostmi, kolikor mi dopušča moj čas in pa potreba s hojo v hribe, recimo v gozd, vsakodnevno, ne glede na vreme, vsaj eno uro do uro in pol.«*
- *»Tudi v društvu upokojencev, kjer sem včlanjen, se celo leto, preko celega leta dobivamo redno mesečno ali večkrat. Imamo razne izlete po Sloveniji in tudi izven Slovenije, tako da se veliko družimo, in to mi pač veliko pomeni.«*
- *»Rad komuniciram z ljudmi in se družim, tako mi življenje teče naprej, zaenkrat kar zadovoljivo.«*

Celovito ohranja obstoječe vedenjske vzorce vključenosti v družbene aktivnosti in vztraja pri svojih utirjenih prostočasnih dejavnostih tudi po tem, ko je žena zbolela

in zaradi tega odšla v institucionalno oskrbo. Obstoječe vedenjske vzorce ohranja z majhnimi spremembami tako, da aktivnosti, ki sta jih pred tem z ženo opravljala skupaj, sedaj vztrajno opravlja sam. Ne smili se samemu sebi, ampak z aktivnim življenjem ohranja samozavest.

V nadaljevanju prikazujemo analizo spoznanj vseh treh primerov. Njihova med-sebojna primerjava nam daje odgovor na raziskovalno vprašanje.

Tabela 1: Strategije prilagajanja svojcev dementnih partnerjev po življenjski prelomnici

Vprašanja	Intervju A	Anketa B	Anketa C	Strategija prilagoditve
1) Vaše trenutne razmere in pogled v prihodnost?	Dementna žena v domu starejših; vsakodnevni aktivni obiski s hranjenjem; partner samozavesten, stabilen in zadovoljen.	Dementni mož pokojni; dela kot prostovoljka; z izkušnjami želi pomagati svojcem obolelih za demenco.	Popoldne skrbi doma za dementnega partnerja; napor; izgorelost; po sprejetju uživata v okviru možnosti.	A: Ohranjanje ritualov B: Nove zadolžitve C: Sprejetje
2) Na kakšen način vam/-a je s partnerjem/-ko potekalo življenje, preden ste opazili prve znake bolezni?	Skupno odločanje o nakupovanju, izletih in vseh drugih dejavnostih.	V slogi in zelo delovno.	Harmonično izpolnjeno, srečno.	A: Skupno odločanje B: Sloga C: Harmonija
3) Kako je na vas vplival odhod partnerja/-ke v dom starejših občanov?	Življenje poteka normalno; običajne obveznosti kakor prej.	Ostala je nepopisna praznina; otroci so se že odselili.	Dnevno varstvo je velika razbremenitev; razmišlja tudi o domu.	A: Vztrajanje pri istih vzorcih B: Praznina C: Razbremenitev
4) Kako se partnerjeva bolezen odraža v vašem življenju, kako ste se prilagodili novemu načinu življenja?	Živi samostojno; kuha, pere in opravlja vsa gospodinjstva dela, ki sta jih prej opravljala skupaj.	Popolna prilagoditev na nov način življenja; načrtna nova zapolnitev dneva.	Najprej jeza, bes in odpor, sedaj sprejemanje; pomembni so trenutki, pomemben je zdaj.	A: Samostojno življenje B: Prilagoditev C: Živi za lepe trenutke
5) Kakšna je vaša vsakodnevna rutina, kako preživljate prosti čas?	Obiski žene v domu; društvo upokojencev in izleti; trgovina, kuhanje kosila, sprehodi in televizija.	Prostovoljstvo; univerza za 3. življenjsko obdobje; tečaji, telovadba, vnuki, izleti.	Skrb za bolnega moža; vnuki; krožki, univerza za 3. življenjsko obdobje.	A: Ohranjanje enakega življenja B: Čim bolj zapolniti čas C: Prilagoditev

Iz Tabele 1 je razvidno, da so se vsi partnerji iz študije uspešno prilagodili pomembni življenjski prelomnici – zakončevi preselitvi zaradi demence v institucionalno oskrbo, in sicer v dom za stare ljudi. Prilagoditvena vedenjska strategija, ki so jo uporabili raziskani partnerji dementnih oseb po tej prelomnici, ima značilnosti bistvene spremembe s pozitivnim izidom. Ta odgovor na raziskovalno vprašanje velja za vse udeležence v raziskavi, konkretna prilagoditev pa seveda pri vsakem ustreza njegovim potrebam, možnostim in življenjskim razmeram.

4 ZAKLJUČKI

Oskrbovanje dementnega družinskega člana je izjemno stresna naloga. Vodi lahko tudi do psihofizičnih težav družinskega oskrbovalca in povečuje njegovo tveganje za smrt (Belle, 2006). Število ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, narašča, zato družinski oskrbovalci nujno potrebujejo javno in strokovno pomoč (Ramovš, 2012, str. 30). Iskanje boljših načinov in sodobnejših rešitev za razbremenilno podporo družinskim oskrbovalcem postaja velik javni zdravstveni izziv.

Bolniki z demenco so pogosto preseljeni v institucionalno oskrbo, zlasti v poznejših fazah bolezni, ko je oskrba najzahtevnejša; takšni so bili tudi vsi primeri v naši raziskavi. Ugotovili smo, da partnerji, ki bolnika oskrbujejo, doživljajo veliko napora, ki jih izčrpa, navajali so tudi znake svoje izgorelosti.

Partnerji dementnih svojcev so razvili posebno vedenjsko strategijo, s katero so se prilagodili spremembi, ki jo je povzročil zakončev odhod v dom. Človek se je namreč sposoben dvigniti nad sebe, tj. nad trpljenje, zavzeti do njega ustrezno stališče in tudi v brezupni situaciji najti smisel (Kristovič, 2016, str. 127). Doživljanje smisla življenja v starosti pa ni samoumevno, ampak je najvišji dosežek pri osebnem udejstvovanju in sožitju z drugimi v konkretnih razmerah staranja (Ramovš, 2003, str. 113).

Naš prispevek k pojasnjevanju uporabne vrednosti *teorije kontinuitete* pri razvoju prilagoditvene strategije starejših oseb je ugotovitev, da partnerji dementnih oseb iz naše raziskave vztrajno ohranjajo vedenjske vzorce, ki so jih pridobili, ko so še živeli skupaj (ohranjanje ritualov). Vendar se teorije, ki smo jih navedli v uvodu, lahko v določeni meri tudi prepletajo. Z aktivnim življenjem, ki ga načrtno zapolnjujejo z novimi aktivnostmi, sledijo *teoriji aktivnosti*, saj prevzemajo veliko število različnih novih aktivnosti (anketa B in C). V manjši meri so v začetni fazi prelomnice uporabili *teorijo umika* iz družbene vloge in svoje osebne usmerjenosti (praznina), ki pa je po prilagoditvi na nov način življenja z načrtno zapolnitvijo dneva prešla v kontinuiteto ohranjanja vedenjskih vzorcev. Čeprav se aktivnim starejšim partnerjem dementnih oseb življenje ni razvijalo, kakor so pričakovali, ohranjajo kontinuiteto v življenju. Pozitivni odnos do nastalih razmer in aktivnost jim omogočata zadovoljevanje vseh pomembnejših potreb, ki so ostale nespremenjene.

Z našo študijo primerov smo želeli prispevati k pojasnjevanju vpliva pomembnih življenjskih prelomnic in s tem povezano kakovostjo življenja starejših. Rezultati kažejo na pomen prilagoditvene vedenjske strategije in na možnosti za spremembe s pozitivnim izidom po pomembni življenjski prelomnici v starosti – to pomeni, da se kakovost življenja po prilagoditvi novi situaciji ne zmanjša.

Na osnovi spoznanj v tej študiji bi bilo s kvantitativno raziskavo večjega vzorca smiselno preveriti, koliko in kako pomembne življenjske prelomnice v starosti vplivajo na kakovost življenja ter kako se stari ljudje in njihovi družinski člani nanje prilagajajo.

LITERATURA

- Aldwin Carolyn M., Igarashi Heidi, Gilmer Diane F. in Levenson Michael R. (2017). *Health, illness, and optimal aging: Biological and psychosocial perspectives*. New York: Springer Publishing Company.
- Atchley Robert C. (1999). *Continuity and Adaptation in Aging: Creating Positive Experiences*. Baltimore

- and London: The Johns Hopkins University Press.
- Atchley Robert C. (2006). Continuity, spiritual growth, and coping in later adulthood. V: *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 18 (2-3): 19–29.
- Belle S. H., Burgio L., Burns R., Coon D., Czaja S. J., Gallagher-Thompson D. in Martindale-Adams J. (2006). Enhancing the quality of life of dementia caregivers from different ethnic or racial groups: a randomized, controlled trial. *Annals of internal medicine*, 145 (10): 727–738.
- Chodzko-Zajko Wojtek Jan (2014). Exercise and physical activity for older adults. V: *Kinesiology Review*, 3 (1): 101–106.
- Cumming Elaine in Henry William Earl (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Firestone Robert W. (2015). The Ultimate Resistance. V: *Journal of Humanistic Psychology*, 55 (1): 77–101.
- Haidt Jonathan (2007). The new synthesis in moral psychology. V: *Science*, 316 (5827): 998–1002.
- Havighurst Robert J. (1963). Successful aging. V: Williams Richard H., Tibbits Clark in Donohue Wilma (ur.). *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives*, New York: Atherton, 299–330.
- Hawton Annie, Green Colin, Dickens Andy P., Richards Suzanne H., Taylor Rod S., Edwards Rachel, Greaves Colin J. in Campbell John L. (2011). The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. V: *Quality of Life Research*, 20 (1): 57–67.
- Hülsen Astrid van (2010). *Zid molka*. Logatec: Firis Imperl & Co.
- Kinsella Kevin, Phillips David R. (2005). Global Aging: The Challenge of Success. V: *Population Bulletin*, 60 (1): 34–36.
- Kristovič Sebastjan (2016). *Med smislom in nesmislom trpljenja: Dostojevski in Nietzsche*. Celje: Celjska Mohorjeva družba; Društvo Mohorjeva družba; Maribor: Alma mater Europaea.
- Lucas Richard E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being. Does Happiness Change After Major Life Events? V: *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2): 75–79.
- Macuh Bojan (2017). Življenjski slog starejših v domovih za starejše. V: *Andragoška spoznanja*, 23 (1): 53–71.
- Nilsson Ingeborg (2006). *Occupational Engagement among Older people: Evaluation, and Relation to life satisfaction*. Doctoral dissertation, Universitetsyckeriet, Uppsala. V: <https://www.diva-portal.org>. 16. 1. 2018.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Ramovš Jože, Lipar Tina in Ramovš Marta (2012). Oskrba onemoglih ljudi. V: *Kakovostna starost*, letnik 15, št. 3, str. 3–32.
- Singh Nayanika, Sharma Prathma in Bose Mahasweta (2015). Cross Cultural Differences in Cultural Intelligence and Quality of Life among Adults. V: *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3): 115–126.

Kontaktne informacije:

klavdija.glo@gmail.com

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Graham, Alice (2016). *Improving with age? How city design is adapting to older populations*. *The Guardian*.

UKREPI ZA PRILAGAJANJE MEST STAREJŠIM LJUDEM

Število starejših ljudi narašča. Do leta 2050 bo več ljudi starejših od 65 let kakor mlajših od 15 let. Število ljudi, starejših od 100 let, se bo povečalo za 1000 %. Napovedi kažejo, da bo okoli 70 % svetovnega prebivalstva živelo v mestih. To bo velik izziv, saj bo treba za starejše prilagoditi stanovanja, prevoz in drugo. Pomembno vlogo pri pripravi razmer za kakovostno življenje starejših imajo med drugim politiki, mestni načrtovalci in arhitekti.

Svetovni projekt *Starosti prijaznih mest in občin* kaže, da je med najobetavnejšimi ukrepi ob staranju prebivalstva prilagajanje mest starejšim ljudem. Omogoča jim, da še naprej ohranjajo aktivno vlogo v skupnosti in niso izolirani. Izolacija ima negativen vpliv na zdravje in na druge vidike življenja. Strokovnjaki poudarjajo že majhne inovacije, ki lahko povzročijo spremembe. Starejši ljudje večkrat nimajo želje voziti sami, raje imajo javni prevoz in hojo. Spodbude starejšim, da bi večkrat odšli ven, so zmanjšanje razdalje med postajami javnega prevoza, trgovinami, klopami, drevesi s senco in javnimi stranišči, izboljšava pločnikov ter daljši čas za prehod čez cesto.

V Združenem kraljestvu je vlada napovedala izgradnjo desetih novih mest, namenjenih prav starejšim ljudem in tistim z zdravstvenimi težavami, kot je debelost. Poleg spodbujanja aktivnejšega življenja naj

bi načrti, prilagojeni za starejše, vključevali širše pločnike, napotke za zmanjšanje poškodb (na primer padcev) in premikajoče se LCD-znake, kar olajša hojo po ulicah za ljudi z demenco in za tiste z drugimi starostnimi spremembami. Londonska dobrodelna ustanova Living Streets sodeluje s skupnostmi starejših, da bi ugotovili, kakšne izboljšave bi lahko naredili. Na strateški ravni spodbujajo vpliv na pozitivne zakonodajne in infrastrukturne spremembe. Njihov projekt Time to Cross se zavzema za podaljšanje časa prehoda čez cesto.

V zadnjih letih se kaže več prizadevanj, da so mesta vse dostopnejša in prijaznejša invalidom in starejšim. Berlin si prizadeva za 100-odstotno dostopnost do leta 2020. Mestne oblasti si prizadevajo razširiti pločnike, priti do otipljivega vodenja na cestnih prehodih in za lažji dostop do tramvajev in avtobusov. Letos je Milano prejel nagrado Evropske komisije Access City Award za izpolnjevanje visokih standardov oblikovanja stavb in dostopa do prevoza.

Že obstoječe skupnosti za starostnike, ki so popularne v Združenih državah Amerike in v drugih državah, so namenjene starim od 55 do 75 let. Večinoma so to upokojenci z dobrim zdravjem in dobrim finančnim stanjem. Primer je mreža takih skupnosti na Floridi, kjer živi nad 115.000 starejših. V to mrežo je vključenih okoli 140 km poti igrišč za golf; prav tako ponujajo pester nabor restavracij, barov, kinematografov in športnih dejavnosti.

Nekateri strokovnjaki so kritični do načina življenja, ki starejše ljudi ločuje od ostale skupnosti. Vseeno ta način bivanja izraža

neke potrebe starostnikov, ki si tudi v starosti želijo aktivnega življenjskega sloga. Nekatere vidike bi lahko uporabili za urbana okolja. Infrastruktura igrišč za golf nudi počasnejšo vožnjo kot prevoz z avtomobili. V urbanem okolju bi v ta namen lahko vključili električne skuterje, električne invalidske vozičke in kolesa. Tam, kjer je kolesarska kultura razvitejša, npr. na Danskem in Nizozemskem, se električni skuterji vse bolj uporabljajo. To je dobra rešitev za tiste, ki ne morejo hoditi niti voziti.

Ameriški model skupnosti starejših se prenaša tudi v druga okolja. Na Kitajskem bo do leta 2050 četrtnina prebivalstva stara nad 65 let. Ponavadi so za starejše poskrbeli družinski člani, saj so skupaj živele tri generacije. Na to je v zadnjem času vplivala tudi njihova politika, ki je dovoljevala le enega otroka. Lahko se zgodi, da bo poročen par moral poskrbeti za štiri starše in osem starih staršev.

Kitajski arhitekt Blore razvija nove rešitve za starostnike. To je ohranjanje tipične kitajske vasi, v kateri lahko starejši v kratkih razdaljah pridejo do lokalne zdravstvene klinike, osnovnih storitev, odprtih prostorov in dejavnosti za preživljanje prostega časa; nekaj podobnosti je z oskrbovanimi stanovanji. Večina ljudi si želi biti del širše skupnosti, zato je treba najti pravo ravnovesje med njihovo samostojnostjo in oskrbo.

Podjetje, ki ga vodi Blore, gradi v bližini glavnega mesta Malezije stanovanjski kompleks, ki lahko nudi rešitev za sobivanje s starejšimi. V vsakem nadstropju so stanovanja različnih velikosti; ločujejo jih stene, ki se lahko odstranijo. Lastnik lahko kupi dve stanovanji drugo poleg drugega. Družina ima možnost živeti v enem, starostnik v drugem. Stanovanji sta lahko združeni ali ločeni.

Načelo londonskega arhitekta Witherforda je prav tako integracija, ne ločevanje.

Njegovo podjetje bo v Londonu gradilo stanovanjski kompleks sedeminpetdesetih stanovanj za starejše od 75 let, ki bodo posodobljena za 21. stoletje. Njihova različica se loteva problema izolacije z vključitvijo skupnosti v obiskovanje sejmov, ki jih bodo priredili starejši. Prebivalci skupnosti se bodo lahko vključevali v različne igre na prireditvenem odru. Blizu bodo avtobusne postaje, ki nudijo starejšim možnost izletov.

Švedska arhitektka Clase v svoje načrte za stanovanja za starejše vključuje potencialne prebivalce in poklicne oskrbovalce starejših. Stanovanja so oblikovana tako, da so prilagojena obiskom profesionalnih oskrbovalcev, ki starejšim pomagajo pri opravljanju vsakodnevni opravil. V ta namen sta kopalnica in spalnica uvrščeni pri vhodnih vratih. Za večjo zasebnost stanovalcev sta bolj ločeni kuhinja in dnevna soba.

Medtem ko se Evropa osredotoča na prihodnost, je na Japonsko ta prihodnost že prispela. Država ima najstarejšo populacijo na svetu – 33 % ljudi je starih več kot 60 let, 25 % več kot 65 let in 12,5 % čez 75 let. Zaradi teh dejstev se država osredotoča na mesta, ki bodo prijazna starosti. V mestu Toyama je več kot četrtnina prebivalcev starih nad 65 let. Čeprav ima mesto okoli dovolj primerne prostora, ga ne želijo širiti. Mesto obkroža tramvaj in naložbe so usmerjene znotraj tramvajskega obročja na javne površine, kjer se ljudje lahko družijo med seboj. Prebivalci živijo v ožjih stanovanjskih območjih, ki so blizu različnim storitvam; vse skupaj je povezano z dobrim javnim prevozom. Arhitekt Saya izpostavlja, da je pomembno, da se na starost ne gleda kot na problem. Strategije, ki jih uporabljajo pri gradnji, ne pomagajo le starejšim. Na primer tramvaj povezuje ljudi in jih hkrati prevaža. To je dobra stvar za vse prebivalce.

Pomembno je, da imajo starejši dostop do javnega prevoza, vendar to še vedno ni rešitev za vse. Raziskava v Veliki Britaniji je pokazala, da več kakor tretjina starejših od 65 let ne uporablja javnega prevoza, čeprav je zastoj. V takih primerih se kažejo kot rešitev avtomobili, ki se vozijo sami. Primeri bi bili za starejše, ki ne morejo več voziti in prav tako ne morejo uporabljati javnega prevoza. Ta praksa se je že začela izvajati na severu Japonske.

Ostaja vprašanje, kako bodo te inovacije delovale v času varčevanja, zmanjšanih pokojnin, poznejšega upokojevanja in naraščajočih stroškov nastanitve. Starosti prijazno načrtovanje mest lahko pomaga pri preoblikovanju, vendar ostaja problem, ali bodo te inovacije dosegle večino starejših ljudi. Potrebna je politična volja, da se starosti prijazni ukrepi uvedejo tudi v mestih, ki sta jih prizadela varčevanje in industrijski upad. Obstajajo precejšnje ovire, zlasti pritiski na proračun mest ter nizka odgovornost politikov in uprave.

V Manchesteru v Veliki Britaniji so raziskovali, katere značilnosti delajo mesto starosti prijazno. Za večino ljudi je bil na prvem mestu človeški stik – skupnost, ki obiskuje starejše, ki ne morejo uporabljati javnega prevoza. Navedli so tudi močno politično vodstvo mesta, ki podpira sosedске skupine in sodeluje z vodji skupnosti. Pomembno se jim je zdelo sodelovanje različnih interesnih skupin, tudi starejših.

Tjaša Mlakar

Rok Grdiša in Pavel Koltaj. Majhni posegi za velike učinke. Prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše. Ljubljana: ZDUS.

PRILAGODITVE STANOVANJ ZA STAREJŠE LJUDI

Dolgoživa družba, aktivno staranje, pou-darek na skupnostnih oblikah oskrbe in staranje doma so koncepti, ki dajejo alternativo bivanju starejših ljudi v institucijah. Večina starejših želi svoja pozna leta preživeti v znatem okolju, kjer so spletni socialno mrežo in se lahko naslonijo na podporo svojcev.

V Sloveniji so starejši nad 65 let kar v 89 % lastniki nepremičnin, v katerih prebivajo. Na svoje hiše ali stanovanja so močno navezani in zato se dogaja, da v svojih nepremičninah obtičijo, čeprav so le-te neprimerne: neprilagojene za bivanje v starosti, prevelike, brez dvigala ali oddaljene od potrebne infrastrukture. Starejši pogosto ostanejo sami in z nizkimi pokojninami težko plačujejo tekoče stroške, kaj šele potrebna vzdrževalna ali obnovitvena dela.

PROJEKT HELPS – ISKANJE REŠITEV ZA IZBOLJŠANJE BIVANJA STAREJŠIH

Ko smo bili leta 2011 povabljeni v mednarodni projekt HELPS (financiran iz programa Central Europe), smo se posvetili prav tej temi – kako izboljšati kakovost bivanja v starosti. Spodbujanje starejših k prožnejšemu razmišljanju o bivanju v starosti, razvoj skupnostnih oblik bivanja (gospodinske skupine in drugi modeli sobivanja starejših) ter prilagoditve bivalnega okolja za varno in samostojno bivanje so bila glavna vsebinska področja, ki smo se jim posvetili.

Med pripravi smo spoznali arhitekta Roka Grdišo, ki je kot diplomsko delo na Fakulteti za arhitekturo napisal *Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi*, ki je izšel v knjižni obliki (Univerza v

Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo, Zbirka katedre za urbanizem, 2010). Pridružil se je naši delovni skupini in nam svetoval ter nas usmerjal; še posebej je poudarjal pomembnost pravočasnih prilagoditev bivalnega okolja.

Po temeljitem razmisleku smo ugotovili, da lahko v naši organizaciji preko široko razpredene mreže društev upokojencev veliko naredimo prav na področju osveščanja in informiranja starejših. Zato smo se odločili za izdajo brošure *Majhni posegi za velike učinke – prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše*, katere avtor je Rok Grdiša, uredil pa jo je Pavel Koltaj.

Brošura je bila prvič izdana leta 2013 v veliki nakladi. Predstavljali smo jo tako strokovni javnosti na različnih seminarjih, fakultetah in posvetih kot na delavnicah društev upokojencev po vsej Sloveniji. Na predstavitvah smo v pogovoru z udeleženci še posebej spodbujali preventivno delovanje in dejstvo, da lahko že z osnovnimi prilagoditvami, ki so primerne tudi plitvim žepom, bistveno povečamo varnost bivanja starejših v domačem okolju.

Zaradi izjemnega odziva uporabnikov je brošura kmalu pošla, zato smo se že naslednje leto odločili za prenovo in ponovni natis. Poleg izboljšav obstoječe vsebine smo nazorno predstavili tudi vzorčno prilagoditev stanovanja, kjer je iz konkretnega primera razvidno, kako lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejšega stanovalca.

PRILAGODITEV BIVALNEGA OKOLJA: ZAKAJ, KAJ, KDAJ IN KAKO?

Tveganje za padce z leti narašča, vendar lahko s prilagoditvami bivalnega okolja to tveganje precej zmanjšamo.

Padci so najpogostejši vzrok poškodb med starejšimi. Najpogostejši vzroki za

padce so zdrsi, spotikanje in opotekanje. Skoraj polovica padcev se zgodi doma. S starostjo so padci vse pogostejši. Njihove posledice – poškodbe, ki se zgodijo zaradi neprilagojenega bivalnega okolja, so tem hujše, čim starejši je človek, rehabilitacija pa zahtevnejša in dolgotrajnejša.

Prilagoditev stanovanja je preventivni poseg, s katerim olajšamo vsakdanje življenje starejših v domačem okolju. Z odpravo ovir in nevarnosti bistveno zmanjšamo možnosti poškodb. S tem omogočimo nadaljevanje samostojnega življenja, vodenje gospodinjstva in razbremenitev svojcev. Prilagoditve ne povečajo samo varnosti starejšega človeka, ampak naredijo tudi prijetnejše bivanje.

V stanovanju ali hiši ni treba vseh ukrepov izvesti takoj. Priporočljivo pa je, da predvidimo faznost in s tem omogočimo lažje in cenejše naknadne prilagoditve.

Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi ali takrat, ko odrasli otroci zapustijo dom. Starejše nagovarjamo, naj takrat pogledajo okrog sebe in si zastavijo vprašanja: »Ali bom lahko tu samostojno in varno bival še naslednjih 10, 20 ali 30 let? Kaj lahko sam storim za to?«

Pravi čas za prilagoditve stanovanja ali hiše je ravno takrat, ko je človek še zdrav in gibčen. Če stanovanje preuredi v tem času, si s tem olajša privajanje. Žal se večina starejših odloča za prilagoditve stanovanja prepozno, večina posegov se dejansko izvede, ko so starejši po poškodbi že na rehabilitaciji, kar pa podaljša čas privajanja na prilagoditve.

Izkušnje iz tujine kažejo, da je v več kot 60 % primerov dovolj že manjša prilagoditev opreme, ki ne pomeni večjih stroškov.

Prilagoditve bivalnega okolja so najpogostejše tam, kjer so poškodbe najpogostejše – v kopalnici in kuhinji. Ob tem se je treba zavedati, da ima lahko slabo nameščena ali za starost neprimerna oprema nasprotni

učinek: namesto večje varnosti prinaša dodatne nevarnosti za padce in poškodbe. Študije prenovitvenih posegov v Nemčiji kažejo, da je 10 % posegov opravljenih v kuhinji, 60 % v kopalnici in 30 % v drugih prostorih. Gradbeni posegi pogosto niso potrebni, dovolj so manjše prilagoditve.

Padci so najpogostejši v kopalnici, kjer je veliko vlage, pri vstopanju v kopalno kad ali pod prho. S pravilno namestitvijo opreme (ročaji, kopalna deska, vrtljiv sedež in straniščna deska) in z njeno uporabo je kopalnica lahko varna že za nekaj evrov. Priporočljivo je, da se vrata v kopalnico odpirajo tudi z zunanje strani.

V kuhinji, kjer preživimo veliko časa, je največ poškodb zaradi seganja navzgor v višje dele omaric ali zaradi sklanjanja navzdol. Pogosti so tudi udarci v odprta vratca kuhinjskih elementov in padci z neprimer nih ali nestabilnih predmetov. Priporočljive spremembe so niša pod delovno površino, premični predalnik in štedilnik s samodejnim izklopom, kar preprečuje nesreče zaradi pozabljivosti.

Padci v drugih prostorih so manj pogosti, do njih pride zlasti zaradi spotikanja ob pragove, preproge in kable, zaradi slabe

osvetlitve ali zaradi neprimerne razporeditve pohištva.

V brošuri so nazorno opisane in slikovno prikazane vse te prilagoditve.

V njenem drugem delu pa je opisana in z nazornimi fotografijami opremljena vzorčna prilagoditev stanovanja starejše osebe, kjer je z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšana varnost v domačem okolju. Konkretna prilagoditev stanovanja je znašala okoli 170 EUR, okvirna cena priporočenih naknadnih prilagoditev pa se giblje okoli 490 EUR.

Pri prilagoditvah je treba upoštevati individualne navade, sposobnosti, omejitve in želje starega človeka. Pri predelavah je pomemben arhitekturni nasvet, saj je treba upoštevati tudi gradbene lastnosti ter velikost in tip stanovanja ali hiše.

Zanimanje za brošuro *Majhni posegi za velike učinke* je še vedno precejšnje, zato jo še naprej predstavljamo po Sloveniji na strokovnih posvetih, festivalih, delavnicah društev upokojencev in društev vojnih invalidov in drugih; v letu 2017 je bilo 16 predstavitev. Z njo promoviramo idejo pravočasnih prilagoditev bivalnega okolja za varno in samostojno bivanje starejših.

Alenka Ogrin

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrala Ajda Svetelšek

SAMOUPRAVNA STANOVANJA ZA MANJŠANJE OSAMLJENOSTI IN VEČANJE BLAGOSTANJA V STAROSTI

Predstavljamo še en prispevek s svetovnega kongresa gerontologije in geriatrije v San Franciscu. V tem prispevku sta avtorici Outi Jolanki in Outi Teittinen govorili o prednostih samoupravnih stanovanjskih skupnosti starostnikov za manjšanje osamljenosti in večanje blagostanja v starosti.

Izpostavili sta, da čeprav si večina starostnikov želi pozno starost preživeti v svojem domačem okolju, ki jim je najbolj poznano, ima to tudi negativne plati. Domače okolje lahko namreč postane za starostnika veliko manj varno in veliko bolj osamljeno. Zato so na Finskem v porastu nove, alternativne možnosti bivanja za starejše osebe – *upokojske vasi, kolektivne bivalne enote in namenske samoupravne skupnosti*.

Avtorici sta v namen preverjanja kakovosti življenja starostnikov v tovrstnih skupnostih naredili študijo primera koncepta bivanja, imenovanega Ilona. V okviru tega koncepta alternativne domske oblike imajo stanovalci osrednjo vlogo pri vodenju doma. Vodijo mesečne sestanke, na katerih se dogovarjajo o vseh zadevah, povezanih s skupnimi prostori in površinami, ter načrtujejo in organizirajo skupne aktivnosti. Dom sestavljajo raznovrstna individualna stanovanja in različni skupni prostori (npr. dvorana, knjižnica, kuhinja, prostor za hobije, savna ipd.). Stanovalci plačajo 15 % vrednosti stanovanja (15.000–40.000 EUR) in mesečno pristojbino (približno 500 EUR). Povpraševanje po novih oblikah bivalnih skupnosti za starejše na Finskem vedno bolj narašča, zato pospešeno narašča tudi ponudba.

Rezultati študije primera, ki sta jo izvedli avtorici, kažejo v prid tovrstnim alternativnim domskim oblikam. V študiji sta raziskovali predvsem razloge stanovalcev, zakaj so se odločili za selitev iz svojega domačega okolja v skupnostni dom, in kakšne izkušnje imajo z bivanjem v domu. Podatke sta zbrali s pomočjo osebnih intervjujev (N=19, 66–84 let) in vprašalnikov (N=105). V ospredju so bili naslednji razlogi za selitev: zdravstvene težave in naraščajoča potreba po oskrbi, vedno večji občutek osamljenosti in vedno manjši občutek varnosti v svojem domu, pomanjkanje socialnih stikov, dvom v razpoložljivost in primernost tako neformalne kot formalne pomoči ter neprilagojeno in neprimerno stanovanje za bivanje v starosti.

Izkušnje stanovalcev skupnostnega doma so izjemno pozitivne, stanovalci so namreč poročali o visokem blagostanju. Poročali so, da jim veliko pomeni predvsem pestro družabno življenje. Skupnostni način bivanja namreč omogoča vsakodnevno druženje in pogovore ob kavi, skupne obiske gledališča, predstav in nakupovalnih središč, skupne izlete in potovanja ipd. Navajali so, da se v tovrstni obliki bivanja razvije občutek pripadnosti, ki močno zmanjša osamljenost. Izpostavili so tudi zadovoljstvo ob tem, da imajo lahko hkrati zasebnost v svojem stanovanju in druženje z drugimi stanovalci, odvisno od individualnih želja, potreb in navad. Ne nazadnje so kot zelo pozitivno izkušnjo navedli tudi vzajemno medsebojno pomoč stanovalcev.

Vir: Jolanki, O. in Teittinen, O. (2017). *Self-Managed Housing as a Means to Decrease Loneliness and Increase Well-Being in Later Life*. IAGG 2017 Global Ageing and Health – World Congress presentation. San Francisco.

VPLIV SPODBUDNEGA LOKALNEGA OKOLJA NA TELESNO AKTIVNOST STAREJŠIH OSEB

Povzemamo prispevek Sarah Gibney s svetovnega kongresa gerontologije in geriatrije v San Franciscu. Avtorica je v uvodu opredelila pojem pozitivnega staranja kot usmerjenost posameznikov, skupnosti ter javnega in zasebnega sektorja na ohranjanje in izboljševanje telesnega, duševnega in emocionalnega blagostanja v procesu staranja. Kot pomembne dejavnike, ki so vključeni v ohranjanje in izboljševanje blagostanja v starosti, je izpostavila socialno-ekonomski status, mobilnost in vključenost v socialno okolje, tako v družinskem krogu kot tudi širše. Poudarila je, da ob tem ne smemo zanemariti pomembnosti vpliva družbenih stališč na blagostanje starejših oseb.

V nadaljevanju je avtorica navedla cilje Nacionalne strategije pozitivnega staranja na Irskem (*National Positive Ageing Strategy Ireland, 2013*). Prvi cilj le-te je večanje možnosti za vključenost starejših oseb na kulturnem, ekonomskem in socialnem področju v njihovih lokalnih skupnostih. Drugi cilj je povečati podporo starajočim posameznikom pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja ter omogočiti vsem ljudem, da se starajo z dostojanstvom, s samospoštovanjem in z občutkom varnosti. Bistvena točka te strategije je tudi vsem posameznikom omogočiti možnost staranja na lastnem domu, čim dlje je to mogoče. Eden izmed ciljev se nanaša na pomen raziskovalne dejavnosti, ki je potrebna, da zbere čim več informacij, ki naj bi jih politično vodstvo upoštevalo pri spoprijemanju s težavami demografskega staranja na Irskem. Ob tem pa strategija izpostavlja še pomembnost boja proti diskriminaciji starejših oseb, predvsem z zagotavljanjem dobre informiranosti družbe.

Nato se je avtorica osredotočila na vpliv spodbudnega okolja v lokalnih skupnostih na telesno aktivnost starejših oseb. Na Irskem se

tega zelo dobro zavedajo, saj v zavezništvu za starosti prijazna mesta in okrožja sodelujejo tako raziskovalne ustanove, mestne oblasti, zdravstvo in policija kot tudi združenja starostnikov, združenja ponudnikov oskrbe za starejše in poslovna združenja.

Da bi ugotovili, kako pomemben vpliv imata dostopnost prostorov za rekreacijo in občutek varnosti v domačem lokalnem okolju na telesno aktivnost starejših oseb, so izvedli študijo. Utemeljena je bila na spoznanju, da je telesna aktivnost najboljša vrsta preventive za zdravo staranje (World Health Organization, 2002). Gibanje namreč znižuje tveganje za nesamostojnost ter slabo telesno in duševno zdravje v starosti. Vendar kar 67 % oseb, starejših od 50 let, poroča o nizki telesni aktivnosti.

V študiji na Irskem so udeležence prosili, da ocenijo svojo telesno aktivnost v zadnjem tednu. Zanimalo jih je, koliko minut so bili zmerno telesno aktivni (npr. hoja) in koliko minut visoko telesno aktivni (npr. tek, hitra vožnja s kolesom in hoja v hribe). Merilo, ki so ga uporabili pri presoji, ali je bilo gibanja dovolj ali ne, je predstavljalo nacionalno priporočilo 150 minut zmerne ali 75 minut visoke telesne aktivnosti na teden. Izkazalo se je, da je le polovica udeležencev (51 %) dovolj telesno aktivna. 12 % udeležencev je poročalo o težavah z dostopnostjo rekreacijskih površin in ti udeleženci so se tudi pomembno manj gibali od drugih. Zelo majhen delež (2 %) se čez dan v svoji okolici ne počuti varno, vendar to ni bilo pomembno povezano s količino njihove telesne aktivnosti. Rezultati so pokazali tudi, da je večina udeležencev sicer dobrega zdravja (71 %) in zadovoljna s socialnim življenjem (82 %) ter da srečuje prijatelje, sorodnike in znance vsak teden (67 %).

Vir: Gibney, S. (2017). *Enabling environments: Effect of Local Area on Physical Activity in the Over 55s in Ireland*. IAGG 2017 Global Ageing and Health – World Congress presentation. San Francisco.

GERONTOLOŠKI DOGODKI

Zbrali: Tina Lipar in Ajda Svetelšek

V SLOVENIJI

1. konferenca o družinski in drugi neformalni oskrbi v Sloveniji

Organizira: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
8. maj, 9:30, Brdo pri Kranju
Spletni naslov: www.inst-antonatrstenjaka.si

V TUJINI

AgeingFit 2018 Accelerating innovation for senior market

Organizira: AgeingFit
6. – 7. februar, Nica, Francija
Spletni naslov: <https://www.ageingfit-event.com/>

Improving End of Life for People with Dementia

Organizira: HealthCare conferences UK
5. februar, London
Spletni naslov: http://www.healthcareconferencesuk.co.uk/conf/uploads/brochures/1331_20171128-180710_End_of_Life_for_People_with_Dementia_Feb_2018.pdf

Hip Fracture Summit 2018

Organizira: HealthCare conferences UK
2. marec, London
Spletni naslov: http://www.healthcareconferencesuk.co.uk/conf/uploads/brochures/772_20171116-104849_Hip_Fracture_March_2018.pdf

Undoing Ageing 2018

Organizira: SENS Research Foundation and Michael Greve's Forever Healthy Foundation
15. – 17. marec, Berlin
Spletni naslov: <https://www.undoing-aging.org/>

Ageing in America Conference 2018

Organizira: American Society on Ageing
26. – 29. marec, San Francisco
Spletni naslov: <http://asaging.org/future-aging-america-conferences>

Forging New Frontiers in Dementia Research

Organizira: Universities of England
26. – 27. april, Edinburgh, Škotska
Spletni naslov: <https://forgingnewfrontiers.wordpress.com/>

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

PRILAGAJANJE BIVALIŠČ ZA STAROST

angleško: *age-friendly living environment, adapting living environment for elderly*
 nemško: *Wohnen im Alter, Wohnraumanpassung im Alter*

Človek naj bo čim bolj samostojen v vsakdanjem življenju tudi ob starostnem pešanju, invalidnosti, duševni ali drugačni omejitvi. To načelo, ki je danes splošno sprejeto, izhaja iz osnovne človeške potrebe po osebni samostojnosti in razvoju v skladu z njegovimi individualnimi zmožnostmi, potrebami in razmerami. Po tem načelu razviti svet usmerja prilagajanje bivalnega prostora za starost. To prizadevanje je eden od najuspešnejših programov za obvladovanje nalog ob staranju prebivalstva v 21. stoletju. Širi se v tri smeri:

1. prilagajanje stanovanj in hiš za čim samostojnejše življenje v starosti;
2. gradnja oskrbovalnih ustanov za prijazno bivanje v starosti in lažje oskrbovanje;
3. urbanistično prilagajanje mest in podeželskih krajev za stare in druge gibalno ovirane ljudi.

Sredino 20. st. je obvladovala industrijska miselnost, ki je tudi pri gradnji stanovanj, ustanov in sosesk izhajala iz materialne funkcionalnosti, specializirane delitve dela in čim večjega dobička. Stanovanja in hiše, ustanove in delovni prostori ter urbanistična urejenost sosesk niso bili ugodni za starejše, invalide in otroke, za človeško povezovanje v družini in skupnosti, za sodelovanje zaposlenih in z uporabniki ustanov. To se je izrazito kazalo tudi pri oskrbovalnih ustanovah tako imenovane druge in tretje generacije z bolnišnično-hotelsko zasnovo

in s funkcionalistično oskrbo, ko se dnevno zvrsti ob postelji starega človeka serija neosebni storitev po normativih in standardih. Proti koncu stoletja so naredili preboj iz tega starosti neprijaznega koncepta nekateri pionirski arhitekti (npr. Hans Peter Winter) in razvojno usmerjene oskrbovalne ustanove v Evropi. Razvijati se je začela arhitektura oskrbovalnih ustanov tako imenovane četrte generacije, katere središče je oskrbovalna skupina po vzoru družinskega doma z odnosno nego in oskrbo, in pete generacije, ki dodaja temu še sistemsko vpetost v sožitje s krajevno skupnostjo.

Na prelomu iz 20. v 21. stoletje so OZN, Svetovna zdravstvena organizacija in EU usmerile posebno pozornost v reševanje zahtevnih nalog ob prihajajočem staranju evropskega in nato svetovnega prebivalstva. V tesnem sodelovanju s psihosocialno, z zdravstveno ter z arhitekturno in infrastrukturno gerontologijo (kongresi IAGG) je bil v prvem desetletju 21. stoletja oblikovan svetovni program *starosti prijaznih mest in podeželskih občin*. Med osmimi področji starosti prijaznega razvoja skupnosti so prva tri izrazito prostorska (stavbne in zunaj stavbne površine, prevoz in bivališča), ostalih pet pa je odvisnih od njih (upoštevanje in socialna vključenost, družabno življenje, komuniciranje in informiranje, družbeno udejstvovanje in zaposlitvene možnosti ter storitve skupnosti in zdravstvene storitve). Svetovna mreža starosti prijaznih skupnosti izhaja iz izkušnje, da na politično-zakonodajni, gospodarsko-finančni, znanstveni, izobraževalni in drugih ravneh globalno zagotavlja pretok znanja, izkušenj in sredstev, medtem ko se stvarne izboljšave življenja in sožitja v

smeri starosti prijazne skupnosti lahko dogajajo edino na lokalni ravni (*Misli globalno, ukrepaj lokalno!*). Tudi v Sloveniji inovativno deluje v povezavi s svetovno slovenska mreža starosti prijaznih mest in občin, ki jo strokovno suportira Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Tretji močan tok v sodobnem prilagajanju bivališč na starost je staranje baby boom generacije, ki je navajena udobja in zahtevna. Stanovanja nima prilagojenega na starostno pešanje, tudi sama v sebi na to ni bila psihosocialno pripravljena. Po upokojitvi se o svojih potrebah za kakovostno in samostojno staranje naglo ozavešča, trg storitev pa temu sledi z naglim razvojem tudi na področju prilagajanja stanovanj. Množijo se priročniki o smiselnih prilagoditvah in podjetja za njihovo izvedbo. Na trgu je čedalje več pripomočkov za varno življenje v svojem stanovanju ob starostnem pešanju. Razvijajo se strokovni programi za samostojno in varno življenje v starosti; pri nas je npr. Inštitut Antona Trstenjaka razvil in širi na terenu program za *preprečevanje padcev v starosti*, v katerem je velik del vsebine posvečen pregledu svojega stanovanja in njegovemu prilagajanju za varno življenje (tudi program *Varno staranje* je deloma posvečen temu).

Ljudje so od pradavnine težili, da so njihove hiše in druga bivališča varna, funkcionalna in lepa. V *stoletju starih ljudi* se ta težnja ravna po novem poudarku, ki je značilen za ta čas – da so bivališča varna, funkcionalna in lepa za starajoče se ljudi,

ki jim pešajo gibalne in druge sposobnosti; če je njihovo bivališče temu prilagojeno, živijo najlažje, najzadovoljnejše in najvarneje na svojem domu, ki so ga najbolj navajeni. Prilagajanje stanovanj in hiš sodi danes med najučinkovitejše načine za obvladovanje nalog ob staranju prebivalstva. Evropske države so se v zadnjih letih usmerile v strokovno in finančno pomoč ljudem pri prilagajanju njihovih stanovanj in hiš za starost. Pri tem se kažejo velike koristi in uspehi, podobno kakor pred tem pri energetski sanaciji stanovanj in hiš.

Nabralo se je že veliko dobrih izkušenj in smernic za starosti prijazno bivališče, npr. za starost je primerna nastanitev v pritličju ali v višjih nadstropjih z dvigalom, stanovanje naj bo brez pragov in drugih ovir pri hoji ali vožnji z vozičkom, naj bo brez stopnic, kopalnica naj bo dostopna z vozičkom, opremljena z ročaji in s čim nižjo kopalno kadjo (ravna s tlemi ali nizek tuš), ima naj stabilen sedež, omare v kuhinji in drugod naj bodo čim bolj na dosegu rok v višini pasu in glave, da ni potrebno veliko pripogibanja ali vzpenjanja, vrata naj bodo dovolj široka za prehod vozička ipd.

V Evropi in drugod po svetu so v dveh desetletjih sistematičnega prizadevanja za starosti prijazno urejanje stanovanj, hiš in javnih ustanov ter pri urbanističnem urejanju sosesk in celotne infrastrukture dosegli izjemne uspehe; primer tega je npr. Bielefeld v severni Nemčiji.

Jože Ramovš

SIMPOZIJI, DELAVNICE

SOOČANJE Z DEMOGRAFSKIMI IZZIVI**Ljubljana: Inštitut Jožef Štefan, 9. do 13. oktober 2017**

Demografsko stanje ima pomemben vpliv na stanje v ekonomiji in politiki ter na druge vidike družbenega življenja. Politika, širša javnost in mediji se tega premalo zavedajo, zato ne ukrepamo dovolj resno za preprečevanje negativnih posledic, ki jih prinaša staranje prebivalstva v Sloveniji. Ves razviti svet se sooča z naraščanjem deleža starejših oseb v prebivalstvu in hkrati z nizko rodnostjo, kar je lahko ovira za napredek v razvoju. Pri nas se temu vprašanju že vrsto let posveča Institut Jožef Štefan, ki v okviru svoje multikonference organizira tudi demografsko konferenco. Tudi multikonferenca Informacijska družba – IS 2017 je vsebovala konferenco z naslovom *Soočanje z demografskimi izzivi*, ki je vključevala naslednje teme: rodnost, smrtnost, zdravstvo, preseljevanje, staranje prebivalstva, družina, solidarnost med generacijami, načrtovanje v novih demografskih pogojih, ekonomski vidiki, populacijske projekcije, matematični modeli in reforme. Sodelujoči smo predstavili svoje raziskave, poglede, ugotovitve in predvidevanja o trendih v prihodnosti ter predlagali možne rešitve za naše vodilne politične institucije.

Janez Malačič in Matjaž Gams, urednika *Zbornika konference*, ugotavljata v predgovoru, da se javno mnenje počasi obrača na stran sprejemanja dejstev, ki jih kažejo znanstvene demografske študije – kljub zavračanju svaril s strani znanosti in izmikanju dialogu z znanstveno in javno srenjo s strani

mnogih evropskih političnih voditeljev, tudi slovenskih.

Teme na konferenci so bile zelo različne. Karin Kasesnik iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje je predstavila raziskavo o pogostosti obolenja za virusnimi boleznimi, o pogostosti kupovanja zdravil brez recepta pri obolenju za temi boleznimi ter o pogostosti branja navodil za uporabo teh zdravil. Ugotovili so, da skoraj 80 % vprašanih zboli za virusnimi obolenji enkrat do trikrat letno, nekaj več kot 75 % pa nekajkrat letno tudi kupuje zdravila brez recepta. Osebe, ki so kupovale taka zdravila večkrat na mesec, so bile v veliki večini starejše od 50 let. Približno polovica vprašanih pred uporabo zdravil prebere navodila, kar je veliko premalo. Rezultati niso pokazali statistično pomembnih povezav in so bili tudi nekoliko nejasno predstavljeni.

V času, ko pri nas sprejemamo zakon o dolgotrajni oskrbi, smo posebno pozornost namenili Hani Marikovi, ki je predstavila temo z naslovom *Kam je usmerjena oskrba starejših na Češkem – Zgodovinska perspektiva spola v povezavi z neformalno oskrbo*. Stanje v svoji družbi je analizirala z vidika diskriminacije spolov, kar je sicer zanimivo, vendar je v današnjih razmerah v srednji in vzhodni Evropi bolj potrebno iskati rešitve kot krivce za sedanje stanje. Na Češkem je delež oskrbovanja starejših s strani svojcev kar 80-odstoten. Glede na podatke iz raziskave SHARE (2006–2007) je Češka država z najvišjim deležem neformalne oskrbe. Pri tem je mišljena oskrba s strani družinskih članov in prijateljev. Zgolj ena petina starejših, ki potrebujejo vsakodnevno oskrbo, je vključena v formalne oblike socialne ali

medicinske oskrbe. Število neformalnih oskrbovalcev je ocenjeno na 300.000, med njimi je 80 % žensk. Njihova starost je med 40 in 65 let, večinoma so poleg oskrbovanja še vedno delovno aktivne, 20 % pa jih je prisiljenih zapustiti svojo zaposlitev, da lahko oskrbujejo onemoglega družinskega člana.

Janez Malačič iz Ekonomske fakultete je v svojem prispevku podal širok prikaz migracijske politike in statističnih podatkov o migracijah ter izpostavil problematiko vedno večjega porasta svetovnega deleža beguncev. Izpostavil je tudi zaskrbljenost zaradi pričakovanj vedno večjega porasta migracij v prihodnosti, saj bomo glede na znanstveno utemeljene napovedi prebivalci sveta v to prisiljeni zaradi podnebnih sprememb. Glede sprejemanja migrantov v Sloveniji ni zavzel konkretnega stališča, temveč je ostal na splošni akademski ravni. V zaključku je navedel, da je jasno, da je najuspešnejša pomoč beguncem tista, ki jim omogoča varno in uspešno vrnitev na domove, iz katerih so bili pregnani. V mednarodnem merilu pa je po dodelitvi začasnega azila treba bodisi poskrbeti za repatriacijo bodisi za naselitev v državi podelitve prvega azila ali pa za preselitev v kakšno tretjo državo. Beguncem je treba omogočiti čim svobodnejši dostop do trga dela. Bistveno večji napor pa bi bilo treba nameniti nadaljnjemu razvoju mednarodnega prava na področju varstva beguncev in povečevanju števila držav podpisnic Konvencije in Protokola o statusu beguncev.

S strani državnozborske poslanke Ljudmile Novak so bili predstavljeni demografski trendi, ki jih v celoti navajamo:

»Danes (2016) nas v Sloveniji živi nekaj več kot dva milijona. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije v državi živi 1.181.953 državljanov, starih med 18 in 59 let, in 525.388, ki so stari 60 let in več. Če

ocenimo čez palec, bi lahko rekli, da je četrtnina prebivalcev potencialnih upokojencev, polovica prebivalcev potencialno delovno aktivnih državljanov, ostalo pa šolajoča se mladina. Razmerje ni nič kaj spodbudno, trendi pa so še bolj zaskrbljujoči.

Statistika in demografija sta precej eksaktni znanosti, saj lahko zelo natančno napovesta trende v prihodnosti. Napovedi Statističnega urada Republike Slovenije kažejo, da bomo imeli čez 60 let, to je leta 2076, v Sloveniji 681.791 prebivalcev, ki bodo starejši od 60 let, tistih med 18 in 59 let pa bo 963.559. Če ta dva podatka primerjamo s sedanjimi številkami, lahko ugotovimo, da se bo delež starejšega prebivalstva povečal za 30 % v primerjavi z danes, medtem ko se bo delež potencialno aktivnega prebivalstva zmanjšal za 19 %. Četudi država nemudoma ukrepa z učinkovito demografsko politiko, smo že pozni. Naši družbeni in socialni sistemi, zlasti pokojninski in zdravstveni sistem, takšnih neravnovesij ne morejo vzdržati. /.../ Statistični urad napoveduje, da bomo imeli že leta 2026, to je čez deset let, 628.874 državljanov, ki so starejši od 60 let. V desetih letih je to 103.486 starejših oseb več kot danes. Nekaterim so to nepomembna matematična in suhoparna preračunavanja, v resnici pa te številke zgovorno govorijo o izzivih, ki nas čakajo.

Demografski podatki kažejo, da se slovenska družba hitro stara. Hitra rast starejšega prebivalstva se napoveduje prav v prihodnjih desetih letih, potem naj bi se nekoliko umirila in stabilizirala. Da bo pretres v družbi še večji, je potrebno k staranju prebivalstva v zadnjih letih dodati še odseljevanje mladih. Od izbruha gospodarske in finančne krize Slovenijo letno v povprečju zapusti okrog 15.000 državljanov, polovica teh, ki zapustijo Slovenijo, je mlajših od 35 let. Gre za klasičen beg možganov, ki pa ga zaenkrat še ne občutimo tako intenzivno, saj se v Slovenijo vsako

leto priseli približno isto število ljudi, kot se jih iz nje odseli.

Zaradi specifičnih značilnosti naše države je staranje prebivalstva, in z njim povezani izzivi, v Sloveniji še bolj izraženo ter pereče vprašanje. Po podatkih Statističnega urada RS bo leta 2060 predvidoma skoraj vsak tretji Slovenec star 65 let ali več. Med njimi so skoraj tri petine žensk.«

Po analizi stanja so bile podane splošno znane analize rešitev, zato jih tu ne bomo navajali.

Zanimiv je bil tudi prispevek Jane Krivec o razlogih za starševstvo in o pomenu otrok pri slovenskih materah. Glede na to, da pogled na življenje kot celoto vključuje obdobja otroka in družine, je bil zanimiv zaključek prispevka. Navajamo:

»Slovenske matere otrokom v veliki meri pripisujejo psihološki pomen, medtem ko sta se ekonomski in socialni pomen izkazala za nizkega. To je značilno za zahodne kulture, kjer je prisoten individualistični družinski model, v katerem je avtonomnost visoko cenjena, in urejeni sistemi socialne varnosti, zato se manjši pomen pripisuje materialni in čustveni soodvisnosti. Rezultati potrjujejo trend prehoda iz modela družinske soodvisnosti v model družinske psihološke soodvisnosti, spremembe vrednot pri mlajših generacijah (neodvisnost in avtonomnost) ter spremembo položaja starostnikov v družini in družbi. Še vedno pa ostajajo določene razlike med mestnimi in ruralnimi okolji. Pri slednjih je socialni in ekonomski pomen otrok bolj izražen. Poznavanje spreminjajoče se medosebne družinske dinamike in vrednotenja otrok nam tako nudi vpogled v spreminjajoče se trende vzdrževanja medgeneracijske solidarnosti, na katero poskuša vplivati država z aktivno družinsko politiko v najširšem smislu.«

Tudi prispevek Tomaža Meršeta z naslovom *Komentar in predlogi za izboljšanje*

predloga Resolucije o družinski politiki se je nanašal na družine in krepitev družinske blaginje v naši družbi. Ministrstvo, pristojno za družine, je namreč pripravilo predlog *Resolucije o družinski politiki 2018–2028*, ki je zdaj v javni razpravi. Avtor je mnenja, da gre za dobrodošlo in pozitivno novico, saj poraja temo izboljšanja družinske politike in s tem stanja družin. Čeprav je v predlogu resolucije po njegovem kar nekaj dobrih usmeritev, na primer ta, da gre za medresorski dokument, ki nalaga odgovornost vsem vladnim resorjem, pa izpostavlja tudi nekaj usmeritev, ki naj ne bi bile v soglasju z naslovom resolucije *Vsem družinam prijazna družba*. Njegovo mnenje je, da predlagatelji resolucije predlagajo manj izbire in preveč uniformno usmerjanje družin, namesto da bi dajali različne možnosti, ki bi ustrezale vsem raznolikim vrstam družin, ki obstajajo v slovenski družbi. Premalo predlogov se po njegovem mnenju nanaša na skrb za velike družine, na izboljšanje možnosti za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja ter na izboljšanje stanovanjskih možnosti mladih, še posebej družin. Pogreša tudi predloge za izboljšanje štipendiranja in za čim bolj enake možnosti izobraževanja za vse.

Jože Sambt iz Ekonomske fakultete je predstavil zaposlenost na Švedskem in jo izpostavil kot zgled za Slovenijo, da bi se povečala njena ekonomska vzdržnost. Opozoril je, da bi ob obstoječih starostnih vzorcih proizvodnje in potrošnje ter ob demografskih projekcijah rasti deleža prebivalcev, starejših od 65 let, nastajal med celotno slovensko proizvodnjo in potrošnjo vedno večji razkorak. Ta razkorak se bo v Sloveniji povečeval bistveno hitreje kot na Švedskem, kar je deloma posledica počasnejšega demografskega staranja na Švedskem, deloma pa posledica dejstva, da se Slovenci iz zaposlitve umikamo povprečno 7 let prej kot Švedi. Če

za Slovenijo predpostavljamo postopno konvergenco dohodka iz dela v obliki, kot jo je imela Švedska leta 2010, se prihodnje povečanje razkoraka med potrošnjo in dohodkom prepolovi. Ostajanje v zaposlitvi dodatnih 7 let se morda sliši veliko, vendar pa Švedi to dosegajo že sedaj, čeprav je njihova pričakovana življenjska doba višja od naše samo za 1,3 leta. Dvig pričakovane življenjske dobe na enako raven kot na Švedskem pričakujemo v Sloveniji že v naslednjih 5 letih. Avtor ob tem poudarja, da se je treba zavedati, da bodo leta 2050 generacije, ki se bodo upokojevale, bistveno vitalnejše in v višjem deležu zaposlene v storitvenem sektorju, kakor so generacije, ki se upokojujejo sedaj.

Kasnejši umik od zaposlitve v upokojitve pa predvideva tudi *Strategija dolgožive družbe*, katere ključne poudarke bomo podali v nadaljevanju. Ker se pričakovano trajanje življenja podaljšuje, zahteva spremenjena starostna struktura spremembe in nove rešitve. Vizija Strategije je družba in sistemi, ki bodo v spremenjenih demografskih razmerah vsem zagotavljali kakovostno življenje. Konceptualni okvir Strategije poudarja ustvarjalnost in aktivnost v vseh življenjskih obdobjih ter skrb za zdravje. V sedanjem prevladujočem modelu pojmovanja glavnih življenjskih usmeritev so se obdobja izobraževanja, dela oziroma službe in upokojitve oziroma prostega časa pojavljala ločeno, glede na starostno obdobje – izobraževanje je sovpadalo z mladostjo, delo oziroma služba je sovpadala s srednjimi leti, upokojitve oziroma prosti čas pa s starostjo. Strategija dolgožive družbe opredeljuje novi model, po katerem se vse troje prepleta skozi vsa starostna obdobja. Usmeritve, ki jih predlaga, se nanašajo na prilagajanje trga dela in na usmerjenost v vseživljenjsko izobraževanje, vključno s spodbujanjem priseljavanja tuje delovne sile. Poudarja samostojno, zdravo

in varno življenje vseh generacij, predvsem z doseganjem večje skrbi za socialno zaščito, z zmanjševanjem neenakosti v zdravju in z dostopnostjo dolgotrajne oskrbe. Poudarja tudi vključenost vseh posameznikov v družbo, pri čemer igrajo pomembno vlogo medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo in uvajanje sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije. Četrti steber usmeritev Strategije dolgožive družbe je oblikovanje okolja za aktivnost v celotnem življenjskem obdobju, kjer se Strategija osredotoča na prilagoditve v gospodarstvu, na prilagoditve bivalnih razmer ter na prometno ureditev s podporo IKT in drugih tehnoloških rešitev.

Matjaž Gams iz Instituta Jožef Stefan je predstavil prispevek, v katerem je prikazal uporabnost umetne inteligence v demografsko-ekonomskih analizah. Tako je predstavil drugačen pogled na pospešen razvoj znanja in umetne inteligence. V splošnem namreč velja prepričanje, da kompleksnih družbenih pojavov ni mogoče analizirati s formalnimi matematičnimi in računalniškimi metodami. Novejše raziskave kažejo nasprotno. En primer, ki ga navaja Gams, je študija, s katero sta Kosinski in Wang (2017) potrdila veliko boljšo učinkovitost umetne inteligence pri prepoznavanju spolne usmerjenosti osebe na podlagi slike njenega obraza, kakor je značilna za najboljše človeške opazovalce. Sistem umetne inteligence se je namreč s pomočjo ogromne količine slik obrazov (35.000) naučil prepoznavati homoseksualnost oziroma heteroseksualnost osebe na podlagi relacij med posameznimi deli obraza, predvsem nosu, čeljusti in obrvi. Tipično moške lastnosti so imele homoseksualne ženske, tipično ženske lastnosti pa homoseksualni moški. Ker v svetu na tem področju prevladujeta dve nasprotujoči si teoriji, pri čemer je po eni teoriji homoseksualna usmerjenost stvar genetike, po drugi pa stvar vplivov okolja, je

morda umetni inteligenci uspelo dokazati nekaj, o čemer se ljudje prepirajo že desetletja. Gams navaja, da so inteligentni računalniški sistemi že leta 2015 dosegli človeške sposobnosti in da jih od takrat prekašajo.

Na osnovi tega primera lahko predvidevamo, da podobne relacije, ki bi jih lahko prepoznali inteligentni sistemi, obstajajo tudi na področju demografije in ekonomije. Avtor z navajanjem novejših statističnih analiz postavlja pod vprašaj napovedi slovenskih in svetovnih ekonomistov, ki so v preteklosti trdili, da se bo Slovenija zaradi globalizacije hitreje razvijala, saj sedanja dejstva kažejo povsem drugačno sliko. Postavlja tezo, da bi bilo treba analizirati svetovne trende in strategije z metodami umetne inteligence, ki bi razkrile poglobljene slabosti zahodne civilizacije in potrdile ali zavrgle hipotezo, da je za zaostajanje kriva tudi trenutna oblika globalizacije. Obstajajo sicer nekateri pokazatelji tega stanja, vendar formalno ne moremo biti povsem prepričani. Umetna inteligenca je po izkušnjah avtorja in po svetovnih poročilih izredno močno orodje, ki omogoča analize in predikcije na nivoju, ki je bil še pred leti znanstvena fantastika.

Tudi Inštitut Antona Trstenjaka je predstavil tri prispevke: *Hoja in drugo gibanje kot osnovni varovalni dejavnik zdravja v času množičnega staranja; Družinska in druga neformalna oskrba kot nenadomestljiv dejavnik humanega obvladovanja demografske krize ter Krepitev socialne inteligentnosti ob staranju – prispevek za izboljševanje medgeneracijskega sožitja v času staranja prebivalstva*. Ker smo o teh temah v reviji Kakovostna starost že obširno pisali, jih na tem mestu ne bomo povzemali.

Vir: Malačič, J. in Gams, M. (ur.). Zbornik 20. mednarodne multikonference Informacijska družba – IS 2017: Soočanje z demografskimi izzivi. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. V: <http://is.ijs.si>.
Ksenija Ramovš in Ajda Svetelšek

9. MEDNARODNA KONFERENCA O DEMENCI

V Termah Čatež je v petek, 20. oktobra, in v soboto, 21. oktobra, potekala 9. mednarodna konferenca o demenci – ASK 2017 – z vodilnim motom *Za demenci prijazno družbo*. Konferenco je ob 20. obletnici delovanja organizirala Spominčica – Alzheimer Slovenija (slovensko združenje za demenco). Rdeča nit konference je bila oblikovati osebam z demenco in njihovim svojcem prijazno družbo z inovativnim zdravljenjem, storitvami in vsebinami. Prispevki na konferenci so bili vsebinsko razdeljeni v štiri večje sklope: demenci prijazna družba, zdravljenje in raziskave, inovativne oblike oskrbe ter strategija in pravice.

Na konferenci je bilo navzočih 280 udeležencev, med njimi 48 predavateljev (znanstvenikov, specialistov in strokovnjakov z različnih področij medicine, farmacije, psihologije in socialnega dela ter tudi s področij elektrotehnike, tekstilne tehnologije in prava). Med aktivnimi udeleženci so bili tudi terapevti, negovalci, prostovoljci, osebe z demenco in svojci oseb z demenco.

Urednik Spominčice je v izjavi za javnost povedal, da sta imela najbolj avtentični pričevanji o bolezni Helga Rorha iz Nemčije, članica evropske delovne skupine oseb z demenco pri Alzheimer Europe, in Slovenec Zvone Bah, oba sta obolela za demenco. Dragoceno je bilo tudi pričevanje dveh sorodnic, ki sta pri svoji skrbi za obolela družinska člana našli načine, kako pomagati sebi in njima ter kako olajšati delo poklicnim negovalkam.

Sodelavci Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje smo na konferenci aktivno sodelovali s prispevkom *Razbremenilna pomoč družinskim oskrbovalcem*. Ob tem se veselimo uspehov in dosežkov, ki jih je Spominčica v 20 letih

delovanja nizala leto za letom, ter želimo, da z enakim entuziazmom in zavzetostjo še naprej usmerja slovensko prebivalstvo v demenci prijazno družbo.

Vir: Urednik Spominčice, 2017. ASK 2017 – Izjava za javnost. V: <http://www.spomincica.si/2017/10/25/ask-2017-izjava-za-javnost/> (sprejem: 2. 11. 2017).

Tina Lipar

Gams, M. in Tavčar, A. (ur.) 2017. Zbornik 20. mednarodne multikonference Informacijska družba – IS 2017: Delavnica za elektronsko in mobilno zdravje ter pametna mesta. Dostopno na: [//is.ijs.si](http://is.ijs.si).

ELEKTRONSKO IN MOBILNO ZDRAVSTVO

10. oktobra 2017 se je v organizaciji Instituta Jožef Stefan odvila 20. mednarodna multikonferenca z naslovom Informacijska družba – IS 2017. Dogodek je vključeval 12 znanstvenih in strokovnih konferenc, povezanih z najaktualnejšimi vidiki razvoja na področjih informacijske družbe, računalništva in informatike.

Orel in Gams v predgovoru zbornikov multikonference pravita, da se informacijska družba, znanje in umetna inteligenca nahajajo na razpotju glede vpliva na človeški razvoj. Poraja se namreč vprašanje, ali bo lahko tehnologija kljub čedalje težje obvladljivim konfliktom sodobne družbe, podnebnim spremembam in prenaseljenosti planeta še naprej napredovala s tako hitrostjo, kakor je do danes.

Eno izmed področij, na katerih lahko uporaba sodobne tehnologije prinese precej izboljšav, je zdravstveni sistem. V obdobju eksponentne rasti deleža starejših od 60 let v evropski populaciji bodo stroški zdravstvene oskrbe strmo naraščali. Ker lahko to pomeni zlom zdravstvenega sistema, je vpeljava inovacij v podporo le-temu nujno potrebna. Najbolj evidentna rešitev se ponuja prav v elektronskem in mobilnem zdravstvu.

Z namenom integracije informacijsko-komunikacijskih inovacij in inovacij umetne

inteligence v sistem celostne zdravstvene oskrbe so bile v okviru multikonference izvedene delavnice na temo elektronskega in mobilnega zdravstva. Gre za delo v smeri izboljšav na področjih preventive, diagnosticiranja in terapevtske zdravstvene obravnave oseb, ki bi zmanjšala stroške, povečala preglednost in pripomogla k urejanju kaotičnega stanja čakalnih dob za dostop do zdravstvenih storitev. Elektronsko in mobilno zdravstvo je hkrati tudi eden izmed projektov v sklopu razvojno raziskovalnega projekta EkoSmart, katerega namen je razviti ekosistem pametnega mesta.

V uvodnem prispevku sta Matjaž Gams in Aleš Tavčar predstavila inovativne sisteme, ki skušajo s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije in umetne inteligence omogočiti vsem prebivalcem slovenskih mest in občin lažji dostop do informacij. Eden najuporabnejših tovrstnih sistemov je virtualni pomočnik Asistent. Gre za spletni vmesnik, ki razume vprašanja v naravnem jeziku in ponuja uporabniku najboljše možne odgovore. Z jasnimi in hitrimi odgovori na vprašanja lajša dostopnost do informacij na spletu predvsem tistim uporabnikom, ki niso vajeni uporabe sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije in ki se težje znajdejo v poplavi odgovorov na iskane besede, ki jih ponujajo spletni brskalniki. Na ta način je virtualni asistent lahko v veliko pomoč predvsem starejšim osebam, ki niso odraščale v informacijski dobi. Seveda je hkrati zelo uporaben za vsakega posameznika, saj prihrani njegov čas, ki bi ga sicer porabil za pregledovanje in za to, da se znajde v množstvu informacij. Poleg omenjenega sistema so na voljo tudi drugi zelo uporabni sistemi: *Turizem*, ki predstavlja turistične storitve slovenskih krajev ter predlaga ogled znamenitosti in izletne destinacije; *Občinska televizija*, sistem, ki vsakomur omogoča, da razvije svojo občinsko TV s pomočjo kamere, prenosnika, nekaj znanja računalništva in sledenja navodilom; *3D virtualni asistent*, ki je

namenjen vodenju oseb po prostorih določene stavbe, npr. občinske uprave.

V nadaljevanju sta se avtorja prispevka osredotočila na prikaz za elektronsko in mobilno zdravje najpomembnejšega sistema, sistema *Zdravje*. Ta sistem nudi enostaven dostop do informacij o prvi pomoči, do zdravstvenih nasvetov doma in iz tujine, do informacij Nacionalnega inštituta za javno zdravje, do informacij iz projekta EkoSmart ipd. Storitve je dostopna v virtualnih asistentih na spletnih straneh občin, kjer lahko uporabnik, namesto da postavi vprašanje, izbere določeno rubriko.

Jure Bon je predstavil delo s kolegi iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana na platformi *eOskrba*. Gre za tehnološko napredno rešitev za izvajanje nadzora nad zdravstvenim stanjem nekaterih kroničnih bolnikov s pomočjo sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije. Vključuje več portalov: *eDiabetes* za osebe s sladkorno boleznijo, *eAstma* za osebe z astmo in *eHujšanje* za osebe s prekomerno telesno težo. Bolniki s pomočjo različnih senzorjev in naprav kar na svojem domu opravljajo meritve telesnih funkcij, ki kažejo njihovo zdravstveno stanje, in rezultate sporočajo v sistem. Računalniški program vnesene meritve obdela in oceni, če zazna odstopanja, ki predstavljajo tveganje za zdravje, posreduje meritve zdravstvenemu osebju. Avtorji prispevka v sodelovanju z Medicinsko fakulteto in s Fakulteto za računalništvo in informatiko Univerze v Ljubljani razvijajo dve novi klinični poti za platformo *eOskrba*, namenjeni kroničnim bolnikom s Parkinsonovo boleznijo in kroničnim bolnikom z boleznimi srca in ožilja. Posebno pozornost namenjajo tudi uporabnosti podatkov za raziskovalne namene, in sicer z namenom pridobivanja novega znanja o vzrokih za različne kronične bolezni. Platforma *eOskrba* je za zdaj še v fazi preizkušanja, kasneje pa bo na voljo širšemu krogu uporabnikov.

Tudi prispevek Indre Pileckyte in sodelavcev je bil povezan s Parkinsonovo boleznijo. Ker so za Parkinsonovo bolezen na voljo zdravila, ki upočasnijo napredovanje te bolezni, je čim zgodnejše diagnosticiranje izjemno pomembno. Indre Pileckyte in sodelavci v ta namen raziskujejo potencialno uporabnost kapacitete vidnega delovnega spomina in razvijajo tehnike za ugotavljanje kapacitete vidnega delovnega spomina s pomočjo perifernih čutnih celic. Vidni delovni spomin je fiziološki proces, ki omogoča kratkoročno shranjevanje vidnih informacij in upravljanje s temi informacijami, kapaciteta tega procesa pa je zelo omejena. Ker ima Parkinsonova bolezen kot nevrodegenerativna bolezen negativen učinek na kapaciteto vidnega delovnega spomina že v zelo zgodnji fazi, bi lahko zanesljivo merjenje omogočilo zgodnejše odkrivanje te bolezni in zgodnejši začetek zdravljenja.

Ruben Perellon Alfonso je predstavil dve aplikaciji, ki omogočata dostop do podatkovnih knjižnic, namenjenih predvsem za raziskovalne namene. Različne institucije imajo pogosto urejen dostop do podatkovnih baz, vendar posamezni raziskovalci, kot so na primer doktorski študenti, tega dostopa nimajo. Vodilo avtorja in njegovih sodelavcev je omogočiti odprto in brezplačno dostopnost podatkov. Predstavljeni aplikaciji *palMEP* in *plaEEG* sta namenjeni dostopu do knjižnic *EMG* (elektromiografskih) in *EEG* (elektroencefalografskih) podatkov.

V nadaljevanju je Andraž Matkovič predstavil neinvazivno tehniko stimulacije možganov, ki je uporabna tako za medicinske kot tudi za raziskovalne namene in ki odpira nove možnosti uporabe za zdravljenje bolezni možganov. Pri tem gre za uporabo naprave, ki se postavi neposredno nad glavo, bližina naprave pa povzroči fiziološke odzive možganov s pomočjo magnetnega polja. Eden izmed izzivov pri merjenju

možganskih odzivov, s katerim se sooča medicina, je namreč problem variabilnosti rezultatov pri različnih merjenjih pri istem posamezniku, zaradi česar je treba meritve ponavljati in rezultate povprečiti, kot na primer pri merjenju možganskih valov z EEG (elektroencefalogramom). Prednost predstavljene tehnike je pridobivanje podatkov z enim merjenjem, brez ponavljanja meritev pri istem posamezniku.

Sledil je še en prispevek, namenjen zgodnjemu diagnosticiranju Parkinsonove bolezni. Ivan Bratko je predstavil možnost odkrivanja te bolezni iz glasu osebe in opisal poskus strojnega učenja v ta namen. Strojno učenje (*ang. machine learning*) pomeni učenje računalniškega sistema s pomočjo iskanja pravil v ogromni množici podatkov. Andrej Zupanc in Ivan Bratko sta pri tem uporabila bazo podatkov, ki je obsegala zvočne posnetke glasov – preizkušanci so 10 sekund neprekinjeno proizvajali glas a. Vključenih je bilo skoraj 5000 udeležencev, od tega nekaj manj kot 1000 s Parkinsonovo boleznijo. Na tej podatkovni bazi sta uporabila več različnih računalniških orodij za analizo velikega števila glasovnih atributov in dosegla 80,7 % točnost diagnosticiranja Parkinsonove bolezni iz glasu osebe. Andrej Zupanc je razvil tudi aplikacijo za pametne telefone, ki uporabniku omogoča snemanje svojega glasu in diagnosticiranje Parkinsonove bolezni na podlagi tega posnetka. Ivan Bratko je prisotnim na konferenci predvajal dva tovrstna zvočna posnetka, pri čemer je eden pripadal osebi s Parkinsonovo boleznijo in eden osebi brez Parkinsonove bolezni. Na ta način je demonstriral, da je razlika v glasovih opazna tudi s prostim poslušanjem. Pri bolniku namreč glas ni bil enakomeren, prihajalo je do prekinitev in oslabitev glasu.

Predstavljen je bil tudi eden izmed pripomočkov, ki je uporaben predvsem za starejše

osebe in kronične bolnike, ki živijo sami. Gre za zapestnico za pomoč starejšim, ki jo je predstavil Tomaž Kompara. Zapestnica detektira padce, in če zazna padec, javi dogodek svojcem osebe. Omogoča tudi lokaliziranje osebe, ki jo nosi, kar je zelo uporabno predvsem za bolnike z demenco, saj jih lahko svojci brez težav najdejo, če se izgubijo.

Poleg omenjenih prispevkov so bile prikazane še druge tehnološke novosti – test za treniranje in ocenjevanje natančnih gibov pri osebah s Parkinsonovo boleznijo, arhitektura sistema za oddaljeno spremljanje pacientov, prototipi aplikacij za prenos mobilnih EKG meritev od uporabnika in zdravnika, tehnologija za mobilno spremljanje okoljskih dejavnikov in njihovega vpliva na zdravje idr. V razvoju je tudi aplikacija za zaznavanje stresa pri uporabniku in za nudenje spletnega svetovanja za lajšanje osebnih stisk s pogovorom z virtualnim psihoterapevtom. Za zdaj je namenjena študentom, v prihodnosti pa lahko pričakujemo razširitev uporabnosti te aplikacije tudi za vse druge uporabnike.

Vsak prispevek predstavlja korak k večji funkcionalnosti, dostopnosti in optimizaciji načinov za ohranjanje zdravja. Čeprav se morda na prvi pogled zdi integriranje umetne inteligence in informacijsko-komunikacijske tehnologije v zdravstvo nekako futuristično, se napredek na tem področju že precej jasno kaže. Veliko truda je vložene tudi v poenostavitev rabe za uporabnike, zato je strah pred nerazumevanjem novodobne tehnologije popolnoma odveč. Velike koristi, ki se nam ob tem ponujajo, kličejo po čimprejšnjem sprejemanju le-te v naš vsakdanjik. Tako kot si danes ne moremo zamisliti življenja brez pametnih telefonov, si ga v prihodnosti verjetno ne bomo znali zamišljati brez pomoči umetne inteligence.

Ajda Svetelšek

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

BIVALIŠČA, PROSTOR IN INFRASTRUKTURO PRILAGAJAMO ZA STAROST

Izobraževalni posvet za starosti prijazne občine

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je za člane slovenske mreže starosti prijaznih občin in mest 9. novembra 2017 organiziral izobraževalni posvet o prilagajanju bivališč, prostora in infrastrukture za starost. Poleg koordinatorjev ali (pod)županov starosti prijaznih občin in mest so se ga udeležili tudi nekateri iz občinskih strokovnih služb za okolje, prostor in infrastrukturo.

Uvodno predavanje *Svetovna usmeritev v razvoj starosti prijaznih skupnosti* je imel predstojnik Inštituta, dr. Jože Ramovš. Reševanje nalog staranja prebivalstva v 21. stoletju vse od mednarodnega leta starih ljudi 1999 usmerjata OZN in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), v Evropi pa EU. Ta prizadevanja potekajo po načelu *Misli globalno, ukrepaj lokalno*. Svetovna in slovenska mreža starosti prijaznih občin in mest je program, ki celostno odgovarja za naloge kakovostnega staranja, dolgotrajne oskrbe in vzgoje za medgeneracijsko sožitje v lokalni skupnosti. Med osmimi področji, na katerih je treba delovati v programu starosti prijazne skupnosti, so tri usmerjena direktno v urejanje bivališč, prostora in infrastrukture: stavbne in zunaj stavbne površine, prevoz in bivališča. Slovenija v primerjavi z evropskimi sosedi zaostaja v ozaveščanju ter v sistemskem finančnem in strokovnem podpiranju prilaganja stanovanj in ostalega prostora za življenje v starosti. Zato bo v slovenski mreži starosti prijaznih občin in mest ta vsebina v prihodnje prednostna; tovrstne seminarje bomo prirejali za članice. Občinske službe za okolje, prostor in infrastrukturo so največja priložnost za

informiranje in spodbujanje občanov pri prilagajanju stanovanj in hiš za starost.

Ta namen je organizatorju posveta narekoval, da je udeležencem zagotovil obsežno zbirko literature s tega področja. Prejeli so knjigi arhitekta Gašperja Kocipra *Medgeneracijsko središče Zgornja Šiška v Ljubljani* in *Medgeneracijsko središče Žiri* (ur. arhitektka prof. dr. Lučka Momirski) ter knjigo dr. Božidarja Voljčarja *Starosti prijazna Ljubljana*, štiri številke revije *Kakovostna starost* s članki Vere Turnšek Klepej, Francija Imperla in Hansa Petra Winterja ter brošuro ZDUS *Majhni posegi za velike učinke*, katere soavtor je arhitekt Rok Grdiša (njegova knjiga *Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi* je žal pošla, starosti prijaznim občinam bo dostopna v e-obliki).

Osrednji blok predavanj pod naslovom *Urbanizem za čas staranja prebivalstva* je pripravil Urbanistični inštitut Republike Slovenije, ki dela že več desetletij raziskovalno in akcijsko na področju prilagajanja prostora za invalide, stare ljudi in druge gibalno ovirane; njihova arhitektka Marija Vovk, ki je bila ožja sodelavka slovenskega gerontološkega pionirja Bojana Accetta, je na tem področju orala ledino. Iz Urbanističnega inštituta RS so na posvetu predavali: mag. Barbara Črnič Mali, dr. Boštjan Kerbler in dr. Richard Sendi. Med drugim so prikazali projekt, s katerim po občinah in mestih preverjajo dostopnost objektov za invalide, starejše, slabovidne in druge. Njihova razširjena predavanja so v tej številki objavljena med članki. Ob njihovem prikazu se je pokazalo, da je v Sloveniji veliko narejenega za gibalno ovirane osebe, ne pa še dovolj. Napredek je za slepe in slabovidne, za gluhe in naglušne pa še ne. Zakonodajo in predpise glede odpravljanja grajenih in

komunikacijskih ovir imamo dobre, slabše je njihovo spoštovanje in izvajanje.

O arhitekturi sodobnih domov za stare ljudi je predavala naša znana arhitektka s tega področja Vera Turnšek Klepej. Dom za stare ljudi je jedro krajevnega medgeneracijskega središča. Njegova arhitektura mora biti seveda funkcionalna za sodobno oskrbovanje, vendar prav tako tudi lepa ter skladna s kulturo in prostorom kraja. Tak dom s celotnim medgeneracijskim središčem je tesno vpet v celotno življenje in sožitje krajevne skupnosti. Osnova človeškega dostojanstva v starosti so enoposteljne sobe in skupni dnevni prostori, tako da sta stanovalcu zagotovljena tako zasebnost kot skupinsko povezovanje. Osnovni namen sodobnega doma z medgeneracijskim središčem je zagotavljati kakovostno dolgotrajno oskrbo stanovalcem in drugim v kraju, ob tem pa spontano dosega stranski učinek: krepitev solidarnosti v skupnosti in dviganje kakovosti medgeneracijskega sožitja.

Mag. Franci Imperl, ustanovitelj podjetja Firis za izobraževanje in kakovost oskrbovalnih in drugih socialnih ustanov, je predstavil projekt GROZD sodobnih krajevnih domov in drugih oskrbovalnih programov v manjših občinah. Poudaril je, da slovenska dolgotrajna oskrba temelji na preteklem modelu velikih oskrbovalnih institucij, sodobni domovi in druge možnosti oskrbe pa ostajajo bolj ali manj pri besedah in so ljudem neznani. Krajevne domove za stare ljudi imajo skoraj izključno samo večje občine, stari ljudje pa želijo živeti v domačem kraju tudi v primeru, ko se morajo zaradi oskrbe preseliti v ustanovo. V letu 2017 je pol ducata manjših občin v sodelovanju s Firisom in z Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje izdelalo sodobni model manjših domov (od 40 do 60 postelj). Ti majhni domovi bodo jedro občinskih medgeneracijskih središč za celovito dolgotrajno oskrbo in zdravo staranje v kraju. Med seboj bodo povezani organizacijsko, upravno in razvojno. S sodobnim projektom

GROZD majhnih krajevnih domov so kandidirali na jesenskem razpisu za koncesijo. Projekt GROZD teži k uresničitvi naslednjih ciljev: 1) normalizacija življenja starostnikov s sodobno notranje in zunanje deinstitucionalizirano oskrbo; 2) naravnost oskrbe na osebo, na odnosno nego in kakovost bivanja; 3) zagotovitev intimnosti stanovalcev z enopostelnimi sobami in sistemske usmerjenosti v kakovost sožitja v domu in s krajem; 4) organiziranost doma po sodobnem konceptu gospodinjstev skupin s stalnim matičnim osebjem; 5) vpetost doma v sodobno krajevno medgeneracijsko središče, ki izvaja javno občinsko skrb za dolgotrajno oskrbo, kakovostno staranje in vzgojo za medgeneracijsko sožitje v občini.

Iz Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je o prilagajanju stanovanj in hiš za življenje v starosti spregovorila Alenka Ogrin. Za izboljšanje bivanja starejših imajo svetovalnico. Dejavnost razvijajo na dveh ravneh: 1) prilagajanje stanovanj za samostojno življenje v starosti; 2) podpiranje alternativnih oblik bivanja starejših. Preventivno delovanje za prilagajanje stanovanj je za družbo tudi finančno najboljša rešitev.

Arhitektka Barbara Železnik Bizjak je predstavila svojo dobro izkušnjo pri vodenju študijskega krožka univerze za tretje življenjsko obdobje na temo varno urejenega stanovanja za starost. Poleg dela v skupini so izdali brošuro *Kako varen je vaš dom? Vodnik po varnem stanovanju za starejše*.

Andrej Jus je imel kratko predavanje o starostnikih v prometu. Tudi ta vsebina je bistvena.

Urbanistično urejanje kraja v smeri starostno prijazne občine doseže svoj namen, če vzporedno s tehničnimi izboljšavami ozavešča celotno prebivalstvo občine ali mesta o kakovostnem staranju v starosti prijaznem bivalnem okolju. Slovenske članice starosti prijaznih mest in občin se bodo tej nalogi posvetile prednostno.

Tjaša Mlakar

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

KAJ DRŽI POKONCI LJUDI V TEŽKIH ČASIH, DA DOSEŽEJO VISOKO STAROST?

UVOD

Ko sem pri štiridesetih občudovala pokončnost in trdnost svojih ostarelih stricev in tet, so me začele zanimati širše rodbinske vezi, zanimalo me je predvsem, kako so zdržali v težkih razmerah, ne obupali in povrh dočakali še lepo starost. Če ne bi videla stisk srednje in mlajše generacije, ne bi začela tako globoko brskati v korenine rodu. Zanimalo me je, kako so prenašali preizkušnje in iskali pot do rešitev težav, kako so vplivali s svojim ravnanjem na okolico, kje so dobili moč za premagovanje krivic in naporov. Ker so jih preizkušnje utrdile, se lahko učimo od njih.

K pisanju me je spodbudila tudi izjava moje dvajsetletne hčerke, ki me je ob naslovu članka izzvala, naj raje razmišljam, kaj drži pokonci mlade ljudi v času obilja, ker je to veliko večji problem, kot preživeti v pomanjkanju. V težkih razmerah je lažje, ker točno veš, da moraš narediti vse, da preživiš in se naučiš delavnosti. Ko minejo težki časi in je vsega dovolj, ni pravega motiva in smisla, kaj sploh storiti, ker ti tega pač ni treba, potem pa gredo ljudem samo neumnosti po glavi. Njena misel je bila zame res izziv.

MOJA SREČEVANJA S STAREJŠIMI

Od vedno so me pritegnili stari ljudje in sem jih rada poslušala, ker so bili zame vir zanimivih informacij in izkušenj. Ko sem imela petnajst let, sem na vrtu poslušala starega očeta v 93. letu in se mi je zdelo strašno zabavno, ker mi je govoril, kako se je zaljubil v staro mamo, ki je nikoli nisem poznala, saj

je umrla pred mojim rojstvom. Takrat sem že vedela, da se v starosti ljudje bolj spomnijo podrobnosti iz mladosti kakor sprotnih stvari. Ko sem bila starejša, sem iz njih hotela priklicati spomine in male modrosti, ki bi mi prav prišle v življenju. Zнала sem se jim približati, verjetno so tudi začutili, da jih cenim in spoštujem, saj so mi radi povedali o sebi kaj lepega in pomembnega.

Ko smo bili na prehodu iz srednje šole na fakulteto, smo se mladi vključili v prostovoljsko delo *Servisa dobrote mladih* za kakšno uro na teden, in sicer smo sprejeli skrb za različne oblike pomoči ostarelim ali prizadetim osebam – od prinašanja živil iz trgovine, spremljanja na sprehodu, sekanja drv ali prevoza premoga do klepeta na domu z ostarelimi ali varovanja odrasle težko prizadete deklice. Občasno smo šli v dom za stare ljudi zapet ob kitari ali se pogovarjat z oskrbovanci doma. Ker so prestali v življenju marsikatero preizkušnjo, mi pa smo še bili pred njimi, sem jih rada poslušala. Opisi življenja so bili zanimivi z različnih vidikov, npr. z zgodovinskega, socialnega ali s kulturnega vidika, a bilo je še nekaj več kot to. Spoznavali smo, kaj so prestali in kako jih je to oblikovalo, videli smo žar v očeh in nasmeh, ko so pripovedovali, ali pa bolečino, ki je šla čez njihova usta, ker so se čutili osamljene in zapuščene od svojcev.

Imela sem tudi to srečo, da so tako po moji kot po moževi strani sorodniki dočakali visoko starost – od čez osemdeset do preko sto let. Oba sva jih rada obiskovala, nekaj že pred poroko in potem ves čas z otroki. Sama sem jih pogosto spremljala k zdravniku, med čakanjem na pregled pri specialistih

so nastajali najpomembnejši pogovori, zato se mi še zdaj zdi čakanje pred ambulantami poseben in pomemben čas, ko človek zbere svoje misli, se poglobi vase in se lahko sreča s seboj in z drugimi, če seveda ne gledajo vsi v svoje mobilne telefone. Moje prvo delovno mesto zdravnice je bil dom za ostarele in posebni delovno varstveni zavod. Izkušenj s starejšimi sem si sčasoma nabrala veliko.

Ko je za demenco zbolel moj oče, sem vedela, da moram pohiteti z zbiranjem podatkov, da ne bi izročilo prejšnjega rodu šlo v pozabo. Oče je bil peti od šestih otrok, živa je le najmlajša teta, ki je že blizu osemdesetih.

Moj oče in teta sta se poročila, en brat je kot profesor slavistike dočakal 94 let, drugi brat, duhovnik, 91 let, dve sestri sta bili profesorici, ena slavistike in druga geografije z geologijo, umrli pa sta v 71. in 81. letu starosti. Ko pomislim nanje, se spomnim njihove vedrine, lepih odnosov na starost, četudi so se kdaj zbadali, radoživega spremljanja življenja do pozne starosti, zanimanja za nas mlade, kaj počnemo, živega pripovedovanja o svojem delu, povezanosti s širšo družino in jasnih vrednot v družini.

Na starost so kljub pešanju bili duševno še polni notranje moči, ob obiskovanju so se tolikokrat zahvaljevali za majhne stvari, videla sem, da so nekako spravljene s seboj in s svetom ter da so v miru, celo blažji kot prej. Spoznala sem, da celo v zelo težki bolezni, kot je demenca, ne obstajajo omejitve za rast, in sem še v tej bolezni videla smisel, ko sem gledala očetovo zorenje v zadnjih letih, ter pomen za odnos med njim in mamom ter nami.

ZBIRANJE ZAPISOV O PREDNIKIH

Pri svojih ugotovitvah sem se bolj naslonila na očetov rod, ker je več ohranjenega kakor po maminem rodu. Pri zbiranju sem se naslonila na več virov. To so bili

namenski pogovori in spraševanja tete in njene starejše sestrice o rodbini, zadnja leta sprotno zapisovanje spominov in besed očeta, zapisovanje pogovorov s stricem v domu starejših občanov o njegovem predanem delu z dijaki in pogovorov, v čem je videl smisel svojega plodnega življenja, od drugega strica pa pogovorov o mnogih izkušnjah, ki jim je bil priča kot duhovnik. Poslušala sem tudi posnetke magnetofonskih trakov iz obdobja od leta 1947 do leta 1967, ko je stric v obdobju begunstva v Ameriki shranil vsa pisma, ki jih je dobil od domačih in ki so natančno opisovala razmere in življenje v tistem času.

Spodbudo za zbiranje gradiva mi je dal tast, ki je navdušen rodoslovec in ki mi je pomagal narediti družinsko drevo. Sem pa kmalu opazila, da me bolj kakor podatki o rojstvu in smrti sorodnikov zanimajo izkušnje ljudi – te dajejo odgovor na vprašanje, kaj je tisto pravo življenje.

Po očetovi smrti sem veliko izvedela tudi o mamini družini, predvsem o zamolčanih dogodkih nenadnih smrti treh njenih sester, ki so umrle v težkih okoliščinah, o čemer se pred otroki ni govorilo. Zanimala so me dogajanja v povojnem obdobju in vprašanje narodove sprave. Mislim, da gre tako na osebni ravni kakor na ravni naroda v jedru za vprašanja žalovanja, prebolevanja izgub in iskanja smisla le-teh ter za vprašanje, kako najti novo pot, da bi lahko svobodneje, z manj grenkobe ali zamer, in bolj sproščeno živeli in se usmerili v izzive, ki so pred nami.

Ob odkrivanjih rodbinskih vezi sem spoznavala realno plat življenja, da so v njem vzponi in padci, in če se iz njih kaj naučimo, gremo lahko modrejši naprej. Videla sem, da imata praktično vsak posameznik in vsaka družina skozi daljše obdobje tako dobre kakor slabe strani in da je življenje neverjetno dragoceno v vseh starostnih obdobjih.

SKUPNE ZNAČILNOSTI

Če je vsaka družina nekaj posebnega, pa lahko rečem, da je v vsaki nekaj tipično slovenske izkušnje. Tako tudi v naši širši družini.

Prva taka skupna ugotovitev je bila, da je družina še tri generacije nazaj (torej rod mojih starih staršev) bila zelo številna, umrljivost otrok pa velika, od desetih otrok jih je preživel šest. Otroci so se vsi poročili, razen pratete, ki je skrbela za ostarele starše. Imeli so tudi sami številne družine, saj tako moj oče kot moja mama izhajata iz družine s šestimi otroki.

Druga ugotovitev. Med sicer dosti lepimi odnosi v družini je bila tudi dolgoletna razprtija med prastricem in ostalimi sorojenci zaradi zamere ob delitvi premoženja. Manj stikov v tej generaciji pa kljub vsemu že v naslednjem rodu ni bil več razlog, da bi zamero gojili naprej, saj so sestrične in bratranci uspeli imeti stike in so sčasoma zgladili odnose.

Tretja ugotovitev se nanaša na izgube. V generacijah pred in med drugo svetovno vojno ter v povojnem času je bilo zaradi političnih in verskih prepričanj ter zaradi drugih razlogov veliko bolečih izgub in onemogočanja v poklicnem življenju. Sorodniki so bili namreč izobraženci in v širšem sorodstvu je prišlo tudi do politične emigracije v Argentino, dva sorodnika sta duhovniški stan pridobila v begunstvu, eden je ostal v zamejstvu do svoje smrti, stric pa se je iz Amerike po več kot dvajsetih letih vrnil v domovino v ne prav lahke razmere takratne Jugoslavije.

Četrta ugotovitev: kot zdravnica sem opazila, da je bilo v dvajsetletnem dopisovanju v Ameriko veliko govora o boleznih v času med vojno in po vojni. Prevladovali so prehladi, bronhitisi, škrlatinka, gripa, otroška paraliza ter ponavljajoče se

revmatične težave ali neprestano pokašljevanje. Le v resnem stanju so poiskali pomoč zdravnika. Opažam drugačno držo do prenašanja zdravstvenih težav v tistem času.

Peta ugotovitev je o tem, koliko so si v najtežjih časih pomagali sorodniki med seboj in kako so bili iznajdljivi. Zanimiv je bil opis tete, kako so si vsak dan med okupacijo Ljubljane nosili kanglico mleka iz Dravelj preko italijanske meje v Šiško. Daljna teta, ki je imela kozo, je vedela, da stara mama v Šiški za majhne otroke nima dovolj mleka na karte, saj je takrat na mlekarni pisalo, koliko se dobi v decilitrih za določeno starost otroka. Desetletna deklita je vzela s seboj triletno sestrico in včasih še sedemletnega bratca ter skušala dobiti dovoljenje od vojaka s tem, da je rekla: »Molti bambini, niente latte!« In vsakokrat ji je uspelo prepričati vojaka, da je dovolil izmenjavo kanglice z mlekom. Še večja pomoč je bila, ko so med vojno v pritličje svoje hiše sprejeli in nastanili stričevo številno družino ter poskrbeli za otroke ipd.

Šesta ugotovitev: v vojni so izkusili pomanjkanje in pogosto niso imeli niti tega, kar so nujno potrebovali. Vse to se jim je zapisalo pod kožo do starosti. Kasneje se je to kazalo kot izrazita skromnost do sebe, skoraj bi rekli kot skopost. V času vojne je bilo namreč treba zelo paziti, da ostane kaj za naslednji dan in za naprej. Na vsakem koraku so si prizadevali kaj pridobiti ali prislužiti, npr. na železnici, ko so kurjači metali premog, so ga fantje lovili in ga po koščkih prinašali domov. Deklice so hodile k »štrikarci« in so ji pomagale dajati volno v štrenah na kolute, za pomoč pa jim je dala kako liro. V hudem pomanjkanju so jim pomagali sorodniki iz Amerike s paketi hrane ali s kosi oblačil; spominjajo se, kako so vsi stali okoli mize v pričakovanju, kaj je notri, in potrpežljivo čakali, da se je skrbno razvezalo paket z vrvico in so tako lahko vrvico v celi dolžini

shranili. Kljub vsemu so imeli za kruh in je stara mama skrbno kuhala, vendar je tudi nemalokrat v pismih potožila, kako težko je poskrbeti za vse v družini, da imajo topel obrok, ker prihajajo ob tako različnih časih domov, ter da je po več ur za štedilnikom in ji ne uspe drugega narediti, a je vztrajala, da je obed zelo pomembna stvar v dnevu.

Sedma ugotovitev. Molčanje o težkih dogodkih med vojno in po njej zaradi strahu pred posledicami in iz previdnosti, da ne bi bila oškodovana mlajša generacija. V našem sorodstvu ni ostalo odkrite teže ali zagrenjenosti zaradi prizadejanih krivic, o tem se tudi nikoli ni kaj dosti govorilo. Tudi če se nista prenesli zamera in zagrenjenost, pa sta se podzvestno prenesla strah pred izgovorjenim in previdnost. To se je zalezlo do kosti. Dejstva niso šla v pozabo, ampak so bila skrivnost. Pred otroki oče in strici niso govorili; ne vem, koliko so se med seboj pogovarjali v najtežjih letih. Tudi v pismih v Ameriko so zaradi pregledovanja pošte sporočali le dovoljene stvari. Ker se je molčalo ali le s previdnostjo govorilo o pomembnih prelomnih dogodkih v rodu, se ni predalo zgleda mnogih pogumnih dejanj in drže klenih sorodnikov, ki so se soočili s premagovanjem nasprotovanj in s težavami vseh vrst. Šele na starost sem izbrskala vse te dragocene spomine, ki bi šli v pozabo in bi nastala nenadomestljiva vrzel.

Osma ugotovitev. Ker stari starši zaradi finančnih in družinskih problemov niso mogli niti obiskovati niti dokončati srednje šole, so z veliko prizadevanja za izobraževanje svojim otrokom omogočili šolanje in vsi otroci so fakultetno izobraženi. Kljub težkim finančnim razmeram so našli sredstva za nakupe kvalitetnih knjig, za branje pa so ostali le nedeljski popoldnevi ali pa kakšne »ukradene« večerne ure po končanem gospodinjskem delu.

Nadalje se spominja teta, da je bil po vojni na duhovnem področju za verne težek čas, pa je bilo vseeno veliko več ljudi v cerkvah, več duhovnih poklicev in več otrok v družinah. Zasledila sem misel: »Živa vera me močnega stori.« Omenjajo večjo trdnost glede vrednot in spoštovanja starih. Pri sorodnikih sem opazovala jasno usmeritev glede dela, ki ga je treba pošteno opravljati.

Še bi lahko naštevala. Vsakdo ima v svoji širši družini spomine na mnogo dobrih izkušenj.

KAJ TOREJ DRŽI POKONCI LJUDI V TEŽKIH ČASIH?

Najprej **medsebojna pomoč**. V kriznih časih ljudje veliko bolj stopijo skupaj in je več medsebojne pomoči. Blagostanje naredi ljudi neobčutljive za stisko drugih, kot pravi pregovor, da »sita vrana lačni ne verjame«. Če pa ne potrebujemo več drug drugega in ne Boga, kot mi je rekla teta, se človek znajde vedno bolj v individualizmu in osamljenosti.

Pričakovanje in hvaležnost. Ker je bilo malo stvari, so jih bolj cenili in se jih razveselili, ko so jih dobili. Ne da se opisati pričakovanja ob odpiranju paketov iz Amerike. Za darove so bili globoko hvaležni, kar so izražali v pismih, ob tem je staro mamo težilo, da ne bo mogla nikdar povrniti dobrotnikom. Hkrati pa je zapisala, kako se trudi olajšati težave komu drugemu ob sebi. Če imajo sedaj otroci vse, še preden si sploh česa zaželi, jih oropamo pričakovanja in veselja nad prejetimi stvarmi, ker prelahko pridejo do njih. Potem tudi hvaležni ne bodo, ker ni bilo čakanja in napora za dosego cilja.

Potrpljenje in znati počakati. Ko so bile med vojno težke razmere in so živeli v pomanjkanju, so znali bolj potrpeti in počakati. Ne le da so čakali v dolgih vrstah za hrano na karte, ampak so potrpežljivo čakali tudi v zdravstvenih težavah. Čeprav so bile nadležne, niso

»zapanicirali«, temveč so poskrbeli za nego in podporo, po drugi strani pa so zaupali, da se bodo nekako izmazali, le v težjih primerih so šli do zdravnika. Realnejši so bili ob običajnih težavah, ki se tičejo zdravja, manj je bilo pričakovanj od zdravnikov, bolj vdano so prenašali težave, ker niso imeli denarja za zdravnika ali ta ni bil dosegljiv. To ni nujno vedno dobro, zagotovo pa so razvili večjo trdnost in utrjenost v prenašanju tegob. Pomagali so si pogosto sami, z domačimi ljudskimi nasveti, ker drugih možnosti ni bilo. Velikokrat so v boleznih prosili za pomoč Boga ali se priporočili drugim v molitev. Tako se niso čutili same in zapuščene, pričakovali so namreč pomoč od zgoraj, sprejemali so neizogibno ter računali, da jih nekdo ščiti in varuje kljub vsemu hudemu. Hkrati so v boleznih izkusili bližino in pomoč svojcev.

Dobri medsebojni zgledi, ki se prenašajo. Ker so bili vsi, tako sosedje kakor sorodniki, v podobni situaciji zaradi vojnih razmer, slabe hrane ipd., so se medsebojno z zgledom opogumljali v prenašanju pomanjkanja in v zdravstvenih težavah. Dobrota je nalezljiva. Kar so sami prejeli, npr. pomoč neznancev v begunskem taborišču, so dajali na drug način drugim naprej. Ker so vedeli, da morajo držati skupaj in zdržati v težkih razmerah, in ker niso mogli računati na zunanjo pomoč, so bili bolj solidarni in vedno bolj sposobni prenašati težave sami. Lastno prizadevanje za dobrine in zdravje je spodbudilo iznajdljivost in večjo odpornost, da so kljub težavam naredili, kar je bilo treba. V teh prizadevanjih so se okrepile sosedske in sorodniške vezi.

Čas za druge v družini ali v drugih krogih. Radi so se srečevali in izmenjavali mnenja, niso jih zaposlovale mnoge stvari in naprave. Imeli so vsakdanje stike s sosedi in s sorodniki, medsebojno so si pomagali. Vezi so bile, vsaj v našem rodu, močne in povezanost kljub razdaljam stalna in zvesta.

Zmernost, pa ne le v hrani in pijači. Živeli so skromno, imeli se manj stvari in manj informacij, doživeli so manj dogodkov v enem dnevu ali letu, ti pa so se bolj vtisnili v spomin. Pogosto so jih podrobno opisovali in se jih spominjali do pozne starosti. Ni jih begalo toliko informacij in opravkov, v enem dnevu tudi niso bili na toliko različnih krajih, ker ni bilo takih prevoznih sredstev, manj je bilo razpršenosti, so se pa svojim nalogam temeljiteje posvetili in osredotočeni so bili na nekaj glavnih vidikov življenja.

Našli so **čas za branje knjig**. Takrat v knjigarnah ni bilo toliko knjig in denarja so imeli malo, tako da so knjige skrbno izbirali in sčasoma večali domačo zbirko dobrih knjig. Moja stara mama, priučena šivilja in vedno željna branja, se je učila ob svojih študiranih otrocih, ko jih je izpraševala za teste, za to pa je imela čas, ker je bila doma.

Gor so jih držale **trdne vrednote**, ki so jih kljub nasprotovanjem ohranjali, posebej vero, poštenost in delavnost. Nekateri so zaradi tega tudi plačali, npr. strica pravnika so zaradi načelnosti predčasno – pri 43 letih – upokojili, kot družina pa so se morali štirinajstkrat seliti zaradi premestitev na delovnem mestu, vse to se je zgodilo zato, ker je ohranil svoje mišljenje in šel svojo pot.

Pa **modrost**. Drugi stric, profesor v gimnaziji, je znal z modrostjo ravnati s takratnim vodstvom, upošteval je navodila in naloge, hkrati pa je kljub drugačnemu nazorskemu prepričanju s svojim prizadevnim in korektnim delom ohranil ugled pokončnega in priznanega slavista. Ostal je pokončen v svojih vrednotah; ni toliko govoril, kakor se je trudil živeti po njih, in hodil je v oddaljeni kraj k maši.

In ne nazadnje **obredi**. Zanimivo je, da so v družini imeli redno večerno molitev, celo na kolenih, tako da so mlajši klečali na stolu, drugi pa na tleh. Ohranjali so zvestobo, npr.

enkrat letno izlet na Šmarno goro ali v Vipavo, ter držali so dnevni red in ritem. Mislim, da bo kar držalo, ko pravijo: »*Ohranjaj red in red te bo ohranjal.*«

Poleg zmernosti v dobrinah je bilo tudi **manj pričakovanj od življenja** v smislu, kaj bi se jim moralo zgoditi in kaj vse bi morali doživeti, ohranjali so trezen pogled in zadovoljstvo. Zadovoljni so bili z manjšim, zdi se, da je bilo življenje bolj obvladljivo, čeprav je bilo materialno lahko zelo težko.

Opogumljajoče se mi zdi videti pri sorodnikih, da jim ni bilo takoj v življenju od začetka vse jasno ter da nas življenje pripelje do pravih vrednot in izkušenj preko raznih stranskih poti ali da šele na starost pridobimo nekatere lastnosti. Prav omenjeni stric slavist je v času druge svetovne vojne na fakulteti pri študiju izgubil več let zaradi takratnih vojnih razmer ter takoj po vojni zaradi dveletnega vojaškega roka v jugoslovanski armadi. V pismu v Ameriko je dobesedno obupoval nad svojim študijem, saj tridesetleten še ni zaslužil ene plače, in je zapisal, da bi se najraje zaposlil kot delavec za šest ur, ali da tudi če bo kdaj končal študij, ne bo v delu nikoli užival. O tej svoji krizi nam ni nikoli govoril, vsi smo ga videli in cenili kot navdušenega gimnazijskega profesorja, predanega svojemu delu. Škoda, da si kdaj ne povemo tudi takih stvari, da bi lažje vztrajal mladi rod.

Še največ težav mi predstavlja videti zadržanost sorodnikov pri predajanju povojnih izkušenj ali drugih hudih izkušenj, ki so jih preživeli. To zadržanost lahko razumem v smislu, da je že to, da se niso zagrenili, velik dosežek in da jim je to omogočilo, da so se lahko svobodneje predali svojim nalogam. Gotovo pa se osiromaši družinski spomin, če se ne govori o smrtih ali preganstvu, saj se kasneje težko zapolni vrzeli. Ločim med tem, da so bile preizkušnje, ki jih je bilo modro zamolčati, in tem, kako bomo mlajšemu rodu

predali izkušnje premagovanja težav, če se ne govori o travmatičnih dogodkih.

Mislim, da bi sedaj stari ljudje morali večkrat spregovoriti o tem, kako so prestali težke stvari. To bi bilo zanje dobro, ker bi se olajšali in bi spregovorili o zamolčanem, po drugi strani pa bi mladi lahko videli, kako so uspeli preživeti in ostati pokončni, zmerni in vedri ter zaživeti v novih razmerah. Kako torej uiti iz primeža strahu, saj potomcev ni treba zavarovati pred podobnim trpljenjem, temveč jih je treba naučiti prenašati težave in se z njimi soočati ter jih opogumiti, da bodo že našli dobre rešitve za izzive, ki jih čakajo. Tako kot so jih starejši sami. Premalo je predajanja izkušenj, da bi povedali, kako nam je kljub vsemu uspelo.

Vse to kaže, da narod in posamezniki, ki so nevede zagrenjeni v svoji starosti in ki ne prestando tožijo, še niso mogli dati iz sebe bolečine in iskati lepih stvari v sedanjem trenutku. Spregovorimo sebi in mlademu rodu o tem, kaj smo se naučili v življenju, o dobrih stvareh, ki smo jih potegnili iz težkih razmer, *kako* smo nekaj prestali, in ne le, *kaj* smo prestali, ter kaj nam daje moč za vsakdanje preizkušnje.

Naši zanamci imajo svoje izzive, ne naših, in ker potrebujejo dobre izkušnje, vidim veliko možnosti učenja od starejše generacije. Verjamem, da še ni prepozno za oboje. Kadarkoli pred smrtjo je še možno pogledati na dejstva svojega življenja blažje in opogumljajoče za druge. Vedno se lahko še notranje bogatimo in rastemo.

Preteklosti ne raziskujemo zaradi preteklosti same, temveč zaradi želje po bogatitvi iz nje, predvsem pa želimo najti stične točke, ki dajejo prihodnjim rodovom oporo v življenju.

V globini srca verjamem, da so vprašanja, s katerimi se srečujemo v življenju vsi ljudje, v generacijah in skozi zgodovino, enaka,

zelo osnovna in temeljna, oblike in načini življenja pa so drugačni, zato so potrebni novi odgovori. Ker sta sedaj razvoj in hitrost števila sprememb v eni generaciji veliko večja, kakor je bilo kdajkoli v zgodovini, se dozdeva življenje manj obvladljivo in razlike med generacijami večje. Izziva sta umiritev in zmanjšanje števila tistih stvari, ki nam jemljejo pozornost na bistveno. Želimo si srečati stare ljudi, ob katerih bi se spočili in umirili, ki imajo trdnost od znotraj, ki se rodi iz preizkušenj in omogoča prestati preizkušnje. To nam lahko dajo starejši.

ZAKLJUČEK

Zaključila bi s spoznanjem, da so dobri medosebni odnosi in druženja skupaj s potrpljenjem in z medsebojno pomočjo temelj moči, da preživimo težke čase. Naše prednike so držale načelnost in zvestoba svojemu prepričanju in pripadnost družinski skupnosti. Na stara leta pa tudi vera v mlado generacijo, ko so nam dajali spodbudo in zaupanje, da bomo s svojo iznajdljivostjo našli rešitve za sodobni čas.

Ni pomembna le dolžina življenja, temveč kako preživimo zadnja leta. Ker se lahko do zadnjega dogajajo še velike spremembe tako v starem človeku kakor v odnosih med generacijami, smo lahko zaradi podaljšane življenjske dobe starejši in mlajši bogatejši. Zato iščimo stvari, ki naredijo zadnja leta življenja dobra in lepa, da bi lahko rekli, da smo hvaležni za ta dodana leta, ki jih v preteklosti niso imeli.

Velik pomen torej vidim v prenašanju izročila med generacijami, saj sem ob spoznavanju korenin svojega rodu spoznala marsikaj o sebi in življenju nasploh, se obogatila z izkušnjami in dobrimi zgledi bližnjih iz preteklosti, lažje razumela nekatera dosedanja ravnanja sorodnikov in hude stvari v dediščini, se učila realnosti ter pridobila

usmiljenje do šibkosti v ljudeh in sebi. V prispodobi bi lahko rekla, *kot bi človek dobil trdnejšo hrbtenico*, ker se zave vseh členov, ali *kot bi se našel na čvrstem drevesu z globokimi koreninami*.

Tako za narod kot družino je treba o zamolčanih in sramotnih temah spregovoriti, hkrati pa ugledati toliko lepih stvari. Ker zaradi prezasedenosti z medijskimi informacijami in mnogimi dejavnostmi mlajši rod redkeje sprašuje in posluša starejše, bi bilo morda dobro, da sami iščemo prilike, da se jim približamo, ko je za to primerno.

Generacije pred nami sta zaznamovala vojna in pomanjkanje, vendar sem pri svojih sorodnikih videla, da niso le vsega skupaj preživeli, ampak so potegnili plemenite poteze, ki so jih gor držale do pozne starosti.

O vprašanju, kaj naj gor drži mlade v času obilja, pa verjetno lahko premišljujemo samo skupaj z njimi.

dr. Barbara Merše

PROSTOVOLJSTVO IN SPOLNA VLOGA

Osvežitveni tečaj za prostovoljce v Dobrni, od 16. do 18. novembra 2017

Tudi letos je v novembru v Termah Dobrna potekal tradicionalni osvežitveni tečaj za prostovoljce Zveze medgeneracijskih društev za kakovostno staranje, ki deluje pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka. Tečaj je namenjen tako osebnemu razvoju prostovoljcev kakor razvoju prostovoljstva za kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje. Vsako leto izberemo aktualno temo in jo nato skupaj raziskujemo strokovnjaki iz Inštituta Antona Trstenjaka in prostovoljci iz vse Slovenije. Letošnja tema je bila *Prostovoljstvo in spolna vloga* s poudarkom na moškem prostovoljstvu.

Tema odgovarja na dejstvo, da je med prostovoljci, ki se udeležujejo na področju

kakovostnega staranja, velika večina žensk (okoli 90 %). Ker je eden glavnih namenov našega prostovoljstva lastna priprava na kakovostno staranje, smo letos posvetili posebno pozornost številčnemu nesorazmerju med prostovoljkami in prostovoljci. Staramo se namreč ženske in moški, obojim se daljša življenjska doba, za oboje je kakovostno staranje pereča naloga.

Raziskovanja smo se – tako kakor vsako leto – lotili na podlagi primerov dobre prakse in dobrih izkušenj, ki jih imamo na tem področju. Edino med številnimi društvi in krajevnimi sekcijami Zveze, ki ima med svojimi prostovoljci številčno ravnotežje med ženskami in moškimi, je *Medgeneracijsko prostovoljsko društvo za kakovostno starost zaposlenih in nekdanjih delavcev Ministrstva za obrambo* (MORS). O njihovih izkušnjah je na tečaju potekala okrogla miza, ki jo je vodil dr. Jože Ramovš, sodelovali pa so člani društva MORS. Na tečaju so bili: organizator mreže Peter Košak, njegov pomočnik Francelj Matjaž, dva prostovoljca, ki vodita skupino Most na Ptuju, in pet članov njune povsem moške skupine.

Voditelj skupine je predstavil dejavnosti skupine: druženje, rekreacijo (predvsem pohodi), razne akcije (organizacija tabora in izleta za celotno društvo) ter konkretno pomoč – tako članom skupine (npr. ko se je eden od njih poškodoval, so mu ostali priiskočili na pomoč pri vinogradniških delih) kakor širši okolici (skrbeli so za dementnega nekdanjega uslužbenca Ministrstva za obrambo, razdeljujejo hrano idr.). Vsak član skupine Most je povedal nekaj o svojem sodelovanju v skupini. Eden je med drugim dejal, da komaj čaka srečanje v skupini, čeprav ima tudi veliko drugih aktivnosti. Posebna vrednost skupine je, da se tam poslušajo, medtem ko se v drugih družbah mnogokrat zgodi, da govorijo vsi vprek in človek ne ve,

o čem se pravzaprav govori. Drug član je poudaril, da je skupina dobrodošla predvsem v zimskih mesecih, saj takrat ni dela zunaj. Med priljubljenimi pogovornimi temami skupine so zlasti služba (nekateri so že upokojeni, drugi še ne), šport in vinogradništvo. Kot je povedal Peter Košak, organizator mreže, razvoj skupine ne gre na silo in ne sam od sebe; skrbno opazujejo, kje je socialni kapital, povabijo nove voditelje skupine, ti pa navdušijo prijatelje ali kolege, da se skupina pomladi. Največ veljata osebno povabilo in dobra izkušnja ob nekom, ki redno in z veseljem hodi v skupino.

Poseben dogodek na tem osvežitvenem tečaju je bil obisk ministrice za obrambo Andreje Katič. V soboto dopoldne je namenila precej časa temu, da je spoznala dinamiko in vlogo skupin za kakovostno staranje (še posebej Morsovih) v celotnem slovenskem prostoru. V svojem govoru je obljubila vso podporo njihovi plemeniti solidarnosti in delu za starajoče se vojake in njihove družine.

O dejavnostih v skupini, ki so primerne in priljubljene za moške in za ženske, smo vsi prisotni razmišljali v manjših skupinah in plenarno, vsak posameznik pa tudi s pomočjo vprašalnika. Povzeli bomo nekaj izkušenj in spoznanj. Ženskam so pomembni: pogovor (o zelo različnih temah, še posebej o družini, kuhanju, vrtnarjenju, zeliščih, kozmetiki ipd.), deljenje čustev, izkušenj in nasvetov, skupinsko branje, duhovno poglabljanje, ustvarjanje, petje, ples, ročna dela, telovadba, sprehodi, dobrodelne dejavnosti (obisk v domu za stare) in praznovanje rojstnih dni, rade pa imajo tudi stik z otroki. Moškim so pomembni: druženje, pogovor (predvsem o športu, prometnih zadevah, politiki, dedovanju, tehnologiji, kulinariki, knjigah idr.), športne aktivnosti, rituali skupine, igre (šah, balinanje, karte ipd.), pomoč v fizični obliki, skupne dejavnosti, npr. pri

čebelarjenju, sadjarstvu, ribolovu in vinogradništvu, ter izobraževanje o uporabnih znanih (npr. o informacijsko-komunikacijskih tehnologijah), radi imajo tudi humor.

Voditelj moške skupine s Ptuja je izpostavil druženje kot eno najpomembnejših dejavnosti skupine, ki je povsem moška. Druženje konstantno doživljajo kot najpomembnejšo vrednoto tako voditelji kakor člani tudi v skupinah, v katerih so samo ženske, in v tistih, v katerih so ženske in moški. In sicer vsa tri desetletja, odkar razvijamo in na terenu uvajamo medgeneracijske skupine za kakovostno staranje. Ramovš je obudil

spomin na stavek, ki ga je neka članica skupine povedala v prvih letih uvajanja skupin: *»Ura srečanja v skupini je moja najlepša ura v tednu!«* Ta izkušnja se ponavlja vsa ta desetletja. Medgeneracijske skupine so sodobni odgovor na osamljenost, ki je ena največjih stisk starajočih se ljudi – tako moških kakor žensk – v razvitem svetu. Letošnji osvežitveni tečaj za prostovoljce je dodal nekaj novih kamenčkov v mozaik razvijanja moškega prostovoljstva za kakovostno staranje. Organizatorji mreže in prostovoljci iz različnih društev po Sloveniji so že na njem govorili o načrtih za poživitev moškega prostovoljstva.

Marta Ramovš

INTERVJU

Marjeta Mlakar – Agrež in Marta Ramovš**Merilo je celosten človeški odnos**

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, šola, specialna pedagogika, celostni pristop, osebni odnos, mreža medgeneracijskih skupin, sodelovanje v kraju

AVTORICI:

Marjeta Mlakar – Agrež je profesorica defektologije. Leta 1980 se je zaposlila na Osnovni šoli Litija, od leta 1997 je vodja podružnice s prilagojenim programom na tej šoli. Je tudi pomočnica ravnateljice šole. V podružnici s prilagojenim programom je vpeljala vrsto inovativnih rešitev za izboljšanje programa, med drugim izgradnjo terapevtske sobe in učnega stanovanja ter mrežo skupin za samopomoč. Oddelek se povezuje z drugimi ustanovami in organizacijami v krajevni skupnosti, vključuje se v številne lokalne, nacionalne in mednarodne projekte in akcije. Poldrugo desetletje je organizatorica mreže medgeneracijskih skupin v Litiji, ki je vključena v slovensko zvezo pod vodstvom Inštituta Antona Trstenjaka. Dejavnica članica Društva Sožitje Litija in Šmartno je že 38 let.

Marta Ramovš je diplomirana socialna pedagoginja. Študij je zaključila na rimski univerzi Università Pontificia Salesiana. Vzporedno se je v Bologni izobraževala za plesnega vzgojitelja (*Corso per Danzeducatore**). Zaposlena je na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, kjer se posveča raziskovalnemu, izobraževalnemu in razvojnemu delu, še posebej na področjih družinske in druge neformalne oskrbe, deinstitucionalizacije dolgotrajne oskrbe in dela s skupnostjo.

»ŽELJA PO POMOČI MORA BITI RES PRISTNA«

KAKOVOSTNA STAROST: Marjeta, prosim, če bralcem revije opišeš svojo poklicno pot in profesionalni razvoj.

MLAKAR – AGREŽ: Odločitev za moj poklic je izvirala iz družine. Mama je bila učiteljica razrednega pouka in specialna pedagoginja. V rani mladosti smo devet let živeli v vaški šoli, kjer je bila mama ravnateljica; stanovali smo prav v šoli. Zame je bil že od takrat učiteljski poklic to, kar sem želela. Nisem bila posebej orientirana na kak predmet, ki bi mi veliko pomenil.

Skozi vse življenje, že od rane mladosti, se spomnim določenih dogodkov v zvezi z ljudmi s posebnimi potrebami. Živo se spomnim dogodka, ko sem stopila v vaško ordinacijo in je imela zobozdravnica privezano punčko s posebnimi potrebami z rokami zadaj; ta spomin se mi stalno vrača. Zdelo se mi je grozno. Bili so tudi drugi

dogodki. Otroci in odrasli, ki so bili drugačni, so se mi po eni strani zdeli zanimivi, po drugi strani pa sem že od nekdaj opažala krivice.

Tako se mi ni bilo težko odločiti za specialno pedagogiko. Najprej sem šla na pedagoško gimnazijo (to je zdaj Gimnazija Ledina), potem sem nadaljevala na višji šoli in postala specialni pedagog za otroke z motnjo v duševnem razvoju ter za gluhe in naglušne otroke. To je bila višješolska diploma, takrat visoke šole v Sloveniji še ni bilo.

Moja povezanost z OŠ Litija se je pričela že leta 1972, ko smo se preselili in sem jo pričela obiskovati kot učenka. Na OŠ Litija sem se zaposlila leta 1980. Kasneje se mi je ponudilo kar nekaj zanimivih priložnosti, da bi zamenjala delovno okolje. Te potrebe nisem čutila. Zadovoljevali so me namreč nasmejani učenci, zadovoljni starši in čudovit strokovni tim. Kaj bi hotela več?

Ko se je v Sloveniji pokazala možnost, sem se vpisala na pedagoško fakulteto, da sem naredila še visoko šolo, tako da sem zdaj profesorica defektologije za otroke z motnjo v duševnem razvoju in za gibalno ovirane. Z izobraževanjem se mi je to polje razširilo. Zanimale so me vse motnje. Z motnjami je namreč tako, da ko ima otrok neko težavo, se druge težave nalagajo zraven. Veliko sem se ukvarjala z vedenjskimi in čustvenimi težavami otrok, ker sem rada pomagala pri obvladovanju teh težav in ker je bila to velika potreba.

V ta namen sem tudi širila svoje znanje na vseh možnih izobraževanjih na področju čustvenih, vedenjskih in drugih težav. Posamezno izobraževanje je bilo odvisno tudi od tega, kakšne otroke smo imeli na šoli in kakšne potrebe so bile. Vsak otrok, ki je prišel, je prinesel neko novo potrebo po izobraževanju. Lahko je bil tako poseben, da tisto, kar smo dobili na dotedanjih izobraževanjih, preprosto ni bilo dovolj.

Veliko pa sem dobila že od mame. Če je poklic v družini, strokovno znanje nadgrajuješ. Od mame sem dobila veliko znanja o didaktiki in metodiki pouka: kako sestaviti učno uro, kako motivirati otroke, kako preverjati in ocenjevati. Tekom študija so mi bile stvari popolnoma logične. Uživala sem, ker je vsaka ura nova – vsaka šolska ura, ki jo učitelj dobro pripravi, je zame inovacija. Sama sestava učne ure je izjemno pomembna. Pri učnih urah mora specialno-pedagoška stroka prispevati dodano vrednost: ne samo da so ure diferencirane, ampak da so tudi individualizirane; da je treba pri vsaki uri pomisliti, kako bom individualiziral in kako bom tistim otrokom, ki zmorejo več ali ki zmorejo manj, nekaj dodal, prilagodil in naredil tako, da jim bo lažje in bližje, da bodo po korakih napredovali.

KAKOVOSTNA STAROST: Lastnost, da si pozoren na edinstvenost drugega človeka in jo upoštevaš, da se mu prilagodiš, mu kaj olajšaš, opaziš njegov napredek, je pravzaprav pomembna za vsak odnos. Še toliko potrebnejša je takrat, ko delamo z ljudmi, ki so duševno, telesno, socialno bolni, torej tudi pri delu s starostno onemoglimi in bolnimi ljudmi. V tej luči bi te rada vprašala, katere so po tvojih izkušnjah tiste lastnosti strokovnega delavca, ki omogočajo lep odnos z otrokom s posebnimi potrebami?

MLAKAR – AGREŽ: Pri pedagoških delavcih ni tako pomembno to, kar je zdaj merilo za vstop na specialno pedagogiko, namreč da imaš veliko točk. Merilo naj bi bil človeški odnos – sprejemanje drugačnosti, širina v tem sprejemanju in sploh

človeška širina. Na podružnici za otroke s posebnimi potrebami se zgodi, da moraš otroke učiti vse predmete. Pomembna je torej splošna razgledanost.

Pri odnosu samega specialnega pedagoga pa se mi zdi pomembno to, da je vsak dan takšen, da pogleda otroke v oči, da opazi spremembo pri njih. Torej toplina, čustveni odnos do otroka in pogled vsakega v oči, da že zjutraj reče: *Dobro jutro! Kako se imaš?* To poudarjam pri specialnih pedagogih, je pa to pomembno pri vseh učiteljih, predavateljih in tistih, ki se s pedagogiko ukvarjamo. V osnovni šoli, kjer je veliko otrok, ali na kakem predavanju je to res oteženo.

Pomembno je sprejemanje drugačnosti. Sprejemanje drugačnosti ni tako enostavno. Smo že imeli kolege, ki tega niso zmogli, čeprav so zelo uspešno doštudirali. Sprejemanje se začne doma. Najprej pri partnerju, pri svojih otrocih, pri očetu, mami, bratih in sestrah ter gre potem navzven. To je pomembno že v samem jedru; ko rastemo in živimo kot otroci v družini in potem naprej, se učimo sprejemanja. In da pri izobraževanju spoznamo, da to zmoremo, da se je tega treba stalno učiti. Izjemno pomembno je že sprejemanje v zbornici. Težko mi nekdo reče, da bo kolega, ki v zbornici ne sprejema pestrega nabora kolegov (vsak je drugačen!), sprejemal otroke, ko bo zaprl vrata v svoj razred, ali da bo sprejemal starše, ko bo imel govorilne ure. V naši podružnici je okoli 70 % otrok iz socialno ogroženih družin, sploh v programu nižjega izobrazbenega standarda, kjer že sama motnja lahko izvira iz pomanjkanja socialnih možnosti. Zato je pomembno, da vsakega sprejemamo z njegovimi posebnostmi in da se spoštujemo.

KAKOVOSTNA STAROST: Kako se kaže to sprejemanje?

MLAKAR – AGREŽ: To se kaže v spoštovanju drug do drugega, v poslušanju drugega, v očeh, v pogledu v oči, da prisluhnemo drug drugemu – v zbornici, v razredu, ko pridejo starši. Da poskušamo pomagati. Da ne ocenjujemo nečesa v povprečju, za nazaj ali pavšalno; vsak človek ima svojo zgodbo. Večkrat rečem našim pedagoškim delavcem, da oni ne bodo nikoli doživeli toliko hudega kakor en od teh otrok, ki je prišel v prvi razred. Za sabo ima toliko negativnih izkušenj, iz katerih se lahko nekaj naučimo. Moramo biti občutljivi. Pri specialni pedagogiki moramo poiskati te nianse, ker mu drugače težko pomagamo. Otroci iz naše podružnice morda nimajo drugih lastnosti tako razvitih, vendar toliko bolj čutijo. Tudi otroci z najtežjo motnjo v duševnem razvoju imajo izjemen čut za to, kdo je zraven, kako z njimi dela. Znajo na različne načine pokazati, ali je ta odnos dober ali ne, kljub temu da ne morejo govoriti. Tukaj mora biti želja po pomoči res pristna.

Še to bi rada dodala: nekaj časa je bil trend, da se otrok ne sme dotikati. Sama nisem pristala na to. Otrokom je treba izkazovati ljubezen, moramo se imeti radi. Treba se je objemati, božati. Seveda moramo vedeti kdaj, kje in kako. Dotiki morajo biti prisotni. Veliko staršev in otrok, ki pridejo k meni, me objame. To mora biti. Ljubezen se mora čutiti. Otroci, ki tega niso imeli doma, se morajo tu naučiti kontakta, to se mi zdi zelo pomembno. Po zimskih počitnicah smo bili tudi v zbornici veseli drug drugega in smo se objeli. Sama tu težko ločim profesionalno in zasebno. Sem prostovoljka društva Sožitje in Zveze Sožitje; tam delam v prostem času in

tudi naredim nekaj za službo. Naredim nekaj za nekoga, ki sploh ni iz te šole. Vse se prepleta. Tu gre za odprtost, za naše poslanstvo. Imam prijatelje v zbornici, moji domači mi pomagajo pri društvu ali pri kaki stvari, če je treba. Jaz živim tako in ne vlečem črte med enim in drugim.

CELOSTNI PRISTOP – POMEMBNO JE, DA VSI RADI PRIDEMO V ŠOLO

KAKOVOSTNA STAROST: Delo z otroki in mladostniki zahteva celostni pristop. Vaš odderek se odlikuje prav po integriranem, celostnem pristopu – posluh za prostor, za sodelovanje z okoljem, za pestro in kvalitetno delo v šoli. Začniva v šoli, kjer ste vodja oddelka s prilagojenim programom: kaj je posebej pomembno za njegovo dobro delovanje?

MLAKAR – AGREŽ: Zelo pomembno je, da vsi radi pridemo v šolo. Šola je firma, ki je malo drugačna od drugih firm. Zelo pomembno je, da otroci radi pridejo v šolo. Zame je velik alarm, če otrok ne pride rad v šolo. To se zgodi redko, pomeni pa, da je nekaj narobe. Potem pridemo do tega, kaj je narobe. Vsi otroci in starši morajo radi priti v šolo, prav tako vsi pedagoški delavci.

Enkrat sem delala anketo, kako se počutijo starši, ko čakajo na govorilne ure: ali kot bi šli k frizerju ali kot bi šli k zobozdravniku. Nisem bila zadovoljna z odgovori. Potem smo veliko delali na tem, da se starši dobro počutijo, medtem ko čakajo. Da so sprejeti s kavo, s piškoti, z vodo. Sodelovanje s starši smo skozi leta nadgrajevali. Želeli smo, da z veseljem pridejo v šolo, da so odnosi odkriti in odprti, da povedo, kaj jih moti in kaj želijo za otroka. Starši želijo, da otrok v šoli opravi čim več obveznosti, da se torej nauči in ne samo uči. Želijo, da družinsko življenje, za katerega ob napornih službah in obveznostih primanjkuje časa, ostane njihovo. Z različnimi aktivnostmi smo se skozi leta skušali približati staršem in vzpostaviti partnerski odnos. Pripravljali smo šolo za starše, različne dobrodelne akcije, prireditve, piknike, izlete in skupine za starše, predvsem pa smo starše vzpodbujali k oblikovanju individualiziranega programa za njihovega otroka. Da jim damo že s pogledom v oči in z nagovorom vedeti, da želimo z njimi partnersko sodelovati in z njimi oblikovati individualiziran program za otroka. Vprašamo jih, kaj jih moti doma. Postavljamo si skupne cilje za otroka. Pri otrocih s posebnimi potrebami, pri katerih je treba velikokrat ponoviti določene dejavnosti, so izredno pomembni skupni cilji in partnersko sodelovanje s starši, seveda z otroki prav tako. Individualiziran program brez otroka je bedarija. Redkokateri otrok ni sposoben pri tem sodelovati. Pridejo tudi otroci z zelo težko motnjo v duševnem razvoju in povedo, kaj bi radi delali v šoli, kako bi radi napredovali. To je partnerski odnos, da smo vsi vključeni.

KAKOVOSTNA STAROST: Na začetku si dejala, da se vse začne že v zbornici. Kaj je pomembno pri delu s kolektivom, na kakšen način delate?

MLAKAR – AGREŽ: Seveda sta pomembna tudi strokovno delo in strokovni tim. Tudi pedagoški delavci morajo z veseljem hoditi v službo. S pedagoškim vodenjem kolektiva, ki mi je bilo zaupano, sem želela vzpostaviti veselje do dela, razvijanje močnih področij pedagoških delavcev in razvoj šibkejših področij do zahtevanih

nivojev. V glavnem si želim pristnih odnosov, odkritega pogovora v kolektivu. Da tudi do mene niso rezervirani, ampak da je komunikacija odprta.

Vsak začetnik, študent ali nekdo, ki pride na prakso, lahko ogromno doprinese. Tudi najstarejši v kolektivu lahko ogromno doprinese. Tu gre za medgeneracijsko sodelovanje v kolektivu in za spoštovanje začetnika, najstarejšega ali kogarkoli v kolektivu. Starejšim, ki že dolgo delajo, je treba fizično malo olajšati stvari, obenem pa se od njih učiti. Imajo veliko izkušenj in znanja. Od mladih, ki pridejo, pa se je treba učiti novosti, ki so jih pridobili na fakulteti. Vsak lahko ogromno doprinese v kolektiv.

Moja naloga vodje je enaka v zbornici in v razredu: poiskati v drugih močna področja. Kljub potrebam nisem nikoli silila, da bi nekdo vodil interesno dejavnost, ki ga ne zanima. Že pri razgovoru za službo vprašam, katera so njegova močnejša področja in kaj rad dela. Potem načrtujem, katero interesno dejavnost bo lahko vodil, katerih predmetov bo imel več in na katerih projektih ga vidim. Nabor dejavnosti prilagodim človeku. Obenem ima vsak pedagoški delavec področja, ki mu ne gredo dobro in na katerih mu je treba pomagati. Pri tem so odločilni prijateljstvo, pogovori, letni razgovori in izobraževanja. Tako tudi na področju, na katerem ni tako močen, pride na sprejemljiv nivo. Enako je v razredu. Ko pridejo k nam otroci s posebnimi potrebami, je treba poiskati njihovo močnejše področje: kako se bodo izkazali, kje jih vidimo. Imamo na primer otroka, ki tako dobro in hitro zлага puzzle kot noben pedagoški delavec, drugih stvari ne zmore, vendar se je na tem področju izkazal. Vsak si želi imeti dobro lastno vrednost in jo povečati. Obenem je treba pomagati otroku na področju, na katerem je slabši in mu ne gre, da bo po korakih dosegel sprejemljiv nivo, ki ga zmore.

Veliko damo na izobraževanje, tu se ne omejujemo. Možnosti je veliko. Veliko je tako brezplačnih kakor plačljivih izobraževanj, da lahko sodelavci nadgrajujejo svoja znanja in da dosežejo tisto, kar želijo. Vodstvo šole podpira izobraževanje strokovnih delavcev in to nam omogoča, da smo ves čas korak naprej.

KAKOVOSTNA STAROST: Lepa se mi zdi misel, kako pomembno je, da delo omogoča človeku, da se izkažejo njegove dobre plati. V svojem okolju si ljudje želimo, da nas vidijo v tem, kar znamo in zmoremo. Potem lahko tudi kolektiv da od sebe najboljše. Sama imaš občutek za umetnost, med drugim učiš likovno vzgojo. Kakšno mesto ima umetnost pri delu z otroki s posebnimi potrebami?

MLAKAR – AGREŽ: Pri našem poklicu je izredno pomembno umetniško izražanje. Zakaj? Ker so to lahko zelo močna področja otrok. Tu je treba biti zelo odprt. Obenem je treba imeti veliko znanja in vedenja ter tega, kar sem prej rekla, da poznaš pri posameznih pedagoških delavcih njihova močna področja.

Problem je, ker samo en učitelj uči na nižji stopnji toliko predmetov in mu lahko likovni pouk čisto nič ne leži. Potem gre po učnem načrtu in ocenjuje: to si prav naredil in dobiš pet, to ni prav. In lahko, da to reče, ko je otrok najustvarjalnejši. V prvi fazi otroci potrebujejo zelo veliko, da se sprostijo ob slikanju. Moje besede skoraj vsako uro so: *Vse bo prav, nič ni narobe, ti samo uživaj. Uživajte, kolikor se da!* Razložim tehniko, ki jo moramo usvojiti po programu, potem pa jim dam temo. Uživaj! Daj si duška!

Naši otroci potrebujejo še več časa, če so bili deležni kritike, da nekaj ni prav. Vidijo se travme, ki so jih prestali. Na začetku je zelo prisoten strah pred praznim listom. Gledajo drugega, da bi videli, kaj dela on. *Naredi, kot ti misliš!* Tu je pomembna vloga pedagoga, da opazi, kje bi ga lahko povzdignil, na kakšen način, katera tehnika mu odgovarja. Imaš na primer otroka, ki mu odgovarja samo ena tehnika – drobno risanje. In iz tega nastane noro lepa stvar. Tak je bil fant, ki je letos v devetem razredu. Bolj je bilo majhno, bolj je užival. To, da opaziš, kaj ga sprošča. Vidiš, kdaj in kje se vživi, na katerem nivoju deluje. Tedaj pozabi na čas, na odmor, na vse.

Spomnim se otroka, ki se res ni mogel drugače izkazati, mu pa zelo veliko pomeni vera, prav tako je izredno dober na likovnem področju. To sta bili njegovi močni področji. Kako naj bi ga povzdignili, mu izboljšali samopodobo, njegovo osebno vrednost? Smo se odločili narediti razstavo njegovih likovnih del, tehnike, ki mu je najbolj ležala – tempere, akril. Pogovarjala sva se, na katero tematiko bi slikal, in se je odločil za cerkve. Naredil je dvanajst slik okoliških cerkva. Dobila sva dobre fotografije, ene s koledarjev, druge sem jaz fotografirala. Nastala je krasna razstava. Bile so litijska cerkev, šmarska – največja – cerkev, cerkev tam, kjer je on doma, in druge okoliške cerkve, ki jih je izbral sam glede na motiv. Bilo je dvanajst čudovitih akrilov. Potem smo naredili otvoritev razstave s programom, povabili smo sorodnike, ljudi iz šole in iz širše javnosti. Naredili smo njegovo prvo samostojno razstavo. Bila je v avli šole, na nivoju, kar je tudi zelo pomembno, kot vsaka druga umetniška razstava: bil je program, bil je razstavni list, slike so bile označene – kako se imenuje vsaka slika, tehnika. Med programom smo naredili z njim intervju in na koncu pogostitev. To je bil primer na likovnem področju. Speljala sem ga jaz, ker je to tudi moje močnejše področje.

Podobno je na področju glasbe, vrsta nastopov. Tudi tukaj so naši otroci božanski. Njihovi uspehi so vidni na državnem nivoju. Imamo učiteljico, ki ima plesno terapijo, plesni krožek. Ima skupine, ki so inkluzivne, v njih so otroci iz vseh programov. Ima tudi posebno skupino iz posebnega programa. Ima celo glasbi prilagojeno skupino, npr. hip hop, ki je bolj specifičen. Treningi so enkrat tedensko. Že vrsto let dosegajo velike uspehe na regijskih in državnih tekmovanjih, sploh z otroki s posebnimi potrebami. Imamo tudi nastop v Cankarjevem domu in v Španskih boricah, kar je tudi velika nagrada.

Razvito imamo področje petja: petje kot terapija, petje v pevskem zboru, vokalna skupina deklic, individualno. Ravno se pripravljamo na sprejem deklice, ki je hujši primer vključitve. Mamico sem vprašala, katera so njena močna področja in kaj bi jo najbolj pritegnilo, in je izpostavila petje. Deklica pride najbrž šele čez en mesec, ampak smo se že vse zmenili. Specialna pedagoginja bo imela z njo individualno pevsko terapijo, skladbe, ki ji bodo ležale.

Na področju umetnosti lahko dosežejo vidne rezultate. Umetnost deluje zelo terapevtsko na naše otroke in je zelo pomembna tudi za njihov prosti čas. Velikokrat jih starši doma ne znajo zaposliti. Ko skupaj s starši ugotovimo, da je to otrokovo močno področje in da se tukaj lahko izkaže, potem tudi prosti čas doma usmeri v umetnost. Za fanta, ki ima zelo lepo pisavo, je treba zadevo samo še osmisliti, npr. da ne prepisuje katalogov, ampak prepisuje lepo pesem, ki si jo je sam izbral;

nekaj, kar je sam naredil. Pomemben je ta terapevtski del umetnosti, pri katerem še potrebujemo izobraževanje. Zadeve se že premikajo v to smer – na fakultetah in drugje. Tu je pomembno, da nismo omejeni s področjem: ali so to puzzli, ki jih sam narediš, in je to umetnost, ali so to kaligrafija, glasba, ples, likovna umetnost, mali instrumenti ... Otrok, za katerega nikoli ne bi rekel, da bo zmož delovati v skupini malih instrumentov in slediti glasbi, se je krasno izkazal na tem področju. To je široko polje, na katerem potrebujemo še več znanja, predvsem terapevtskega. Umetnost je izredno pomembno področje za naše otroke.

KAKOVOSTNA STAROST: Hvala za to bogato razmišljanje o vlogi umetnosti pri delu z otroki. Celostni pristop upošteva človeka v vseh njegovih razsežnostih. Ustvarjalnost in zmožnost izražanja preko različnih kanalov sta prav gotovo zelo pomembni. Vrniva se še malo k delu s kolektivom. Govorila si o pomenu odprtosti, dobrih odnosov, komunikacije med sodelavci. Kako pa organizacijsko poskrbite za tako vzdušje, za prenos informacij?

MLAKAR – AGREŽ: Organizacijsko je tako, kakor je na vseh drugih šolah. Morajo biti pedagoške konference, ki so skupaj z osnovno šolo, morajo biti strokovni aktivni in timski sestanki za posamezne otroke; tu se zelo angažiramo, da bi bili kvalitetni – se pravi sestanek strokovne skupine za posameznega otroka. Potem so razredni in učiteljski zbori.

Z vidika vzdušja in prenosa informacij, kar si vprašala, pa so izredno pomembni tedenski jutranji sestanki. Trajajo pol ure, ob ponedeljkih zjutraj od 7.30 do 8.00. Na njih si načrtamo teden, ki prihaja, in poročamo o prejšnjem tednu. Ti sestanki prinašajo dobro informiranost ljudi. Tisti, ki ne morejo biti na tem sestanku zaradi službenih dolžnosti ali zato, ker delajo v podaljšanem bivanju, imajo isti dan na razpolago zapisnik.

Pri informiranju se mi zdi pomembno s strani vodenja, da začutiš sodelavce, da jih dobro poznaš in da opaziš, da je nekdo slabe volje – enako kakor v razredu. Danes se je to zgodilo na jutranjem sestanku. Kaj je bila potem moja prva naloga? *Lahko malo počakaš? Pojdi z mano. Je kaj narobe, si slabe volje?* Da preveriš, da si pozoren in človeški. Ko se komu zgodi nekaj hudega doma, ko ima težave, da smo takrat ljudje. Če se je nekaj zgodilo, ostani doma, koristi ure – takrat pomagamo drug drugemu.

Pomoč se začne v zbornici. Lahko povem primer. V joku je prišla mamica, da ima prazen hladilnik, da nima denarja, da nima nič. Povedala je sodelavki, ta je povedala naprej med odmorom. Naslednji dan je bila miza v zbornici polna. Vsak je nekaj prinesel. To je to! Drugi je to odpeljal in smo pomagali. Trudimo se, da ne učimo samo otroka, temveč da pomagamo, ko začutimo stisko družine. Takoj posredujemo na Rdeči križ, na socialo, takoj vklopimo vse kanale. Ljudje so takrat tako nemočni, da si ne znajo pomagati. Kako se bo otrok učil, če nima za jesti? Kako se bo učil, če ni ljubljen in zadovoljen? Pogoji za učenje so vse te stvari – biti zdrav, sit, zadovoljen in srečen ter rad priti v šolo. Nekdo bi rekel, zakaj nas to zanima. Seveda nas! Večkrat otroka peljemo tudi k zobozdravniku, ker starši nimajo prevoza, ali k pedopsihiatru, ker ne znajo tam povedati, ker imajo tudi starši težave. Res gre za celovit pristop, kakor si rekla.

SODELOVANJE NAS VSE OBOGATI

KAKOVOSTNA STAROST: Brez takega pristopa in odnosa bi verjetno moral marsikateri otrok živeti v zavodu, kajne?

MLAKAR – AGREŽ: Še posebej ponosna sem na to, da se v našo šolo lahko vpiše vsak otrok, ne glede na njegove posebne potrebe, saj imamo strokovnjake različnih profilov. Vsak otrok lahko biva doma, pri svojih najdražjih, ne pa v zavodu.

KAKOVOSTNA STAROST: To je res velika vrednota in velik dosežek. Iz tvojega pripovedovanja bi si upala trditi, da je sodelovanje pogoj za ta uspeh. Omenila si sodelovanje s starši, povedala, kako si delite informacije in sodelujete v vašem kolektivu, omenila si tudi sodelovanje z nekaterimi drugimi organizacijami. S kom vse v okolju še sodelujete in kako?

MLAKAR – AGREŽ: Učim že 38 let v šoli, v isti organizaciji. Ves ta čas sodelujem v društvu Sožitje in v Zvezi Sožitje. Sodelovala sem kot vodja taborov, kot predavateljica na vikend seminarjih in pri drugih aktivnostih.

KAKOVOSTNA STAROST: Lahko na kratko predstaviš to društvo za tiste, ki ga ne poznajo?

MLAKAR – AGREŽ: Zveza Sožitje je krasna zveza in ima okoli 60 društev po vsej Sloveniji. Eno teh društev je tudi Sožitje Litija Šmartno. Vsi naši učitelji in pedagoški delavci so njegovi prostovoljci. Z društvom sodelujemo z roko v roki. Namen Zveze je pomoč osebam z motnjo v duševnem razvoju in njihovim družinam. Organizira poletne taborje, to se pravi letovanja, izobraževanja za družine in posameznike. Sledi zakonodaji, daje pobude na državnem nivoju, organizira vikend seminarje in še vrsto drugih stvari.

V našem društvu je krasno, ker sodelujeta šola in društvo. Ko nečesa ne moremo organizirati kot šola, to lahko naredimo preko društva, npr. ko starši potrebujejo pomoč pri varstvu med vikendom, bi to v šoli težko naredili, ker pa sodelujemo z društvom, poiščemo prostovoljca, ki bo vzel otroka čez vikend domov ali bo on prišel na dom. To je izredno pomembno. S tem sodelovanjem bogatimo odnose in pomoč je učinkovitejša.

Izredno dobro sodelujemo tudi z drugimi društvi, z dobrodelnimi društvi, z drugimi šolami, z vrtci, z ožjo in širšo lokalno skupnostjo. Vedno, ko nas kdo prosi, smo pripravljeni sodelovati in se vključimo. Mi smo v Občini Litija ena izmed redkih ustanov – prej smo bili edina ustanova – za otroke z motnjo v duševnem razvoju. Podporo pri gibalno oviranem otroku smo nudili vsem šolam, vrtcem in gimnaziji ter širši javnosti, ne glede na to, da to ni plačano. Pomagaš in svetuješ, to se mi zdi, da je normalno in da tako mora biti. Ko pomagamo, ni važno, od kje je otrok. Sodelovanje je zelo pomembno. Tudi na Lions klub, Rotary klub, Rdeči križ in druge organizacije se lahko obrnemo, če imamo stisko. Mi ne moremo speljati šole v naravi, če nimamo sponzorjev. Imamo preveč otrok iz socialno ogroženih družin, starši tega ne morejo plačati. Če bi dali ponudbo, bi šlo v šolo v naravi okoli 30 % otrok. Želimo, da gredo vsi in da nihče ne ostane doma zaradi pomanjkanja denarja. Sredstva si zagotovimo s sodelovanjem.

KAKOVOSTNA STAROST: *Izpostavila si nekaj, kar se mi zdi zelo vzorno pri vašem delu, in sicer da strokovno znanje, ki ga tako pridno nabirate, ne zadržujete zase. Aktivno ga širite in delite z okolico, s čimer celotna lokalna skupnost postaja bolj kompetentna in občutljiva za to področje. Vašim otrokom je v takšnem okolju gotovo lažje zaradi tega.*

MLAKAR – AGREŽ: Začeti moraš s filozofijo, da pomagaš. Ni važno, od kje je otrok. Kje so tu meje – so res pomembne? Niso. Tako je v šoli in pri društvu Sožitje. S strokovno podporo celega našega kolektiva dela društvo veliko strokovnejše, boljše; vikend seminarji so na višjem izobraževalnem nivoju, da starši veliko pridobijo. Prav tako veliko pridobijo otroci s posebnimi potrebami, ki imajo tam delavnice. Tudi mi veliko pridobimo, ker se učimo od staršev. Vidimo, kako je imeti otroka s posebnimi potrebami cel dan, cel vikend, kakšen napor je to. Tu je medgeneracijsko sodelovanje živo v šoli in v vsem, kar počnemo.

KAKOVOSTNA STAROST: *Vaša izkušnja je dragocena tudi za oblikovanje slovenskega sistema za dolgotrajno oskrbo: pogoj za njeno učinkovitost je sodelovanje med formalnimi oskrbovalci, ki to delajo poklicno in službeno, ter družinskimi in drugimi neformalnimi oskrbovalci. Starostno onemoglih in kronično bolnih ljudi za oskrbo bo čedalje več, zato so vaša stališča in dobre izkušnje zelo pomembne.*

V šoli pa sodelujete tudi v številnih projektih. Bi nam lahko povedala še nekaj o tem?

MLAKAR – AGREŽ: Skozi leta smo izvedli vrsto projektov z namenom, da bi olajšali in izboljšali kvaliteto šolanja in življenje otrokom. Njihove potrebe bi radi približali pedagoškim delavcem in staršem. Projekte smo izvajali v sodelovanju z Zavodom za šolstvo RS, z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport, s Šolo za ravnatelje, s Pedagoško fakulteto v Ljubljani in z lokalnimi društvi: z Društvom Sožitje Litija in Šmartno, z Lions klubom Litija, z Mladinskim centrom Litija, s Knjižnico Litija, z Društvom prijateljev mladine, z Rdečim križem, z zdravstvenim domom in z drugimi. Vsebina projektov je bila usmerjena v otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami, v skrb za zdravje, v iskanje notranjega ravnovesja, v osebno higieno in držo, v večjo samostojnost otrok, v šport ob sobotah, v varstvo med počitnicami, v učenje učenja, v samostojno reševanje domačih nalog, v uvajanje »listkovnika« za učitelje in učence, v govorilne ure za učence, v pripravo individualnih pripomočkov za učence, v izboljšanje kvalitete individualnega dela in še v mnoge druge vsebine. Sodelovali smo tudi v mednarodnih projektih. Uspešno sodelujemo z drugimi šolami in vrtci, z domom za stare ljudi in z drugimi.

KAKOVOST DELA DOLOČA TUDI PROSTOR

KAKOVOSTNA STAROST: *K sodelovanju z domom se bova vrnili še nekoliko kasneje. Sedaj pa bi se dotaknili fizičnega prostora, v katerem delate. Prostori in njihova opremljenost niso nekaj postranskega pri učenju, ampak so eden od odločilnih dejavnikov in pogojev za kvalitetno delo. Tega se dobro zavedate v vaši šoli – pred in po selitvi v nove prostore. Imate učno stanovanje, terapevtsko sobo. Na kratko opiši nekaj teh pridobitev in kako jih v programu uporabljate.*

MLAKAR – AGREŽ: V stari šoli nismo imeli dvigala, smo se pa trudili, da smo otrokom v smislu terapij nudili vse, kar smo jim lahko. Večina teh stvari je bila pridobljena z donatorji in s sponzorji. Veliko denarja smo dobili z izdelavo in s prodajo izdelkov, sploh v posebnem programu, pri tehniki, pri delovni vzgoji itd. Ampak tukaj spet potrebuješ nekoga, ki bo to kupil, potrebuješ lokalno okolje.

Že v stari šoli smo kot prva osnovna šola v Sloveniji imeli terapevtsko sobo »snuzelen«, imeli smo terapevtske pripomočke. Tudi tam smo že imeli učno stanovanje in vse prilagoditve, ki smo jih lahko zagotovili.

Prehod leta 2013, ko smo se selili v novo šolo, je prinesel veliko nadgradnjo. Že v fazi načrtovanja šole je bilo pomembno, da želimo isti vhod z ostalimi oddelki Osnovne šole Litija, da želimo isto jedilnico in isto knjižnico, vse skupne prostore z osnovno šolo, ki so možni. Da ni vmes vrat, ampak je vse odprto, ker je to vse skupaj Osnovna šola Litija. Integracijo in inkluzijo omogočimo že s samim prostorom. Tisto specialno, kar potrebujejo, jim je treba zagotoviti še zraven. Ampak to specialno, kar potrebujejo, lahko potrebuje in uporablja tudi kakšen otrok iz osnovne šole.

Imamo tudi učno stanovanje, ki je izredno pomemben prostor za otroke iz socialno ogroženih družin, ki zaradi svojih razmer ne poznajo pravilnega razporeda stanovanja. To stanovanje vsebuje predsobo, kopalnico in stranišče, kuhinjo in jedilnico, dnevni prostor in otroško sobo. V stanovanju je veliko materialov. Učenci se v njem učijo vseh gospodinjskih opravil: kuhanja, pranja, umivanja in pospravljanja. Spoznajo, kakšen razpored naj bi stanovanje imelo. Ta prostor se v glavnem uporablja pri programu delovne vzgoje, v nižjem izobrazbenem standardu pri tehniki in gospodinjstvu ter pri učenju kuhanja – pri kuharskem krožku in pri drugih krožkih.

Imamo tudi velik »snuzelen« – terapevtsko sobo. Tam se otroci sprostijo, imajo individualne terapije in senzorne dražljaje, ki se pri otrocih z najtežjo motnjo v duševnem razvoju načrtno usmerjajo. Uporablja se tudi pri otrocih z znaki avtizma, koristi pa vsem. Občasno jo uporabljajo učenci osnovne šole v manjših skupinah in je velik doprinos. Brezplačno ponujamo sobo tudi razvojnemu oddelku vrtca in varstveno delovnemu centru. Uporabljajo jo lahko torej tudi drugi, ki izkažejo željo. Izredno pomembni so tudi terapevtski pripomočki. Ne tako, da se jih kupi in da ležijo v omarah, ampak se odreagira individualno pri posameznem otroku, ko ugotovimo, da nečesa nimamo, da bi nekdo še nekaj potreboval.

Večina teh stvari je kupljenih preko donacij. Zadnja večja donacija je bila iz društva Manj svečk za manj grobov. Namesto da bi prvega novembra kupili svečko, so denar podarili našim otrokom. Takrat smo kupili kar nekaj pripomočkov, ki niso točno za določenega otroka, vendar že ko jih kupimo, vemo, komu bodo namenjeni v prvi fazi. Te pripomočke potem tudi širimo, določene predlagamo učencem iz osnovne šole. Pomembno je, da imamo možnost, da jim pomagamo in da sproti kupujemo tisto, kar je novo na trgu. Trudimo se, da otroci dobijo to, kar potrebujejo.

MREŽA SKUPIN V SODELOVANJU Z INŠTITUTOM IN S STARIMI LJUDMI

KA KOVOSTNA STAROST: Večkrat si omenila tudi pomen izobraževanja, kako sama ves čas iščeš nova znanja ter kako to spodbujaš in podpiraš tudi v kolektivu. Tako je tebe in sodelavce pot pripeljala tudi na Inštitut Antona Trstenjaka, kjer ste se udeležili izobraževanja za vodenje skupin. Bi lahko opisala, zakaj ste se odločili za tovrstno izobraževanje?

MLAKAR – AGREŽ: Nataša Zupan Cvetežar, naša svetovalna delavka, in jaz sva stalno čutili, da bi radi naredili še nekaj več – za učitelje, otroke in starše. Brali sva o skupinah in sva jih želeli imeti. Sva razmišljali, da bi jih kar ustanovili. Nataša se je izobraževala o tem na fakulteti, jaz pa ne, vendar sem dosti brala o tem. K sreči nisva šli na pamet v to. V društvu Sožitje deluje prostovoljec, ki je hkrati član izvršnega odbora, Pavel Smolej. Takrat je bil direktor Varstveno delovnega centra Tončke Hočevar – takrat največjega zavoda v Sloveniji. Omenil je, da ima ravno projekt z Inštitutom Antona Trstenjaka o intervizijskih skupinah in o superviziji; medve sva izpostavili željo in naju je tja povabil. To je bilo izredno naključje, bili sva zelo zadovoljni. Angažirali sva še dva druga kolega. Štirje smo se dve leti udeleževali tega izobraževanja, ki ga je vodil Inštitut Antona Trstenjaka v zavodu Tončke Hočevar. Leta 2000 smo začeli z izobraževanjem in končali leta 2002.

To izobraževanje je bilo za naju neprecenljivo. Zakaj? Dobivali smo se enkrat mesečno dopoldne v Ljubljani. Tam smo dojeli, kaj so skupine za samopomoč, kaj je intervizijska skupina in kaj je supervizija. Na tem izobraževanju smo razčistili te pojme in delali veliko praktičnega, imeli smo prakso. Po tem izobraževanju smo se še posebej usedli in naredili seznam, kaj smo se novega naučili. Zakaj se mi je zdelo to pomembno? Če bi medve takrat začeli z znanjem, ki sva ga imeli, bi naredili veliko stvari narobe. Tudi sama sem potrebovala veliko, da sem se kontrolirala pri vodenju skupin za samopomoč. Tam je pomembno, da se ne izpostavljaš, da si enakopraven član skupine tako, da je tvoja zgodba ena izmed devetih zgodb. Tukaj bi gotovo delala veliko napak, ker sem v šoli tista, ki svetuje. Tu sem se morala obvladovati in sem veliko energije porabila že v sami skupini, da sem vodila skupino in bila hkrati eden od članov. Tu sva se z Natašo dopolnjevali ter si odprto in kritično povedali, če sva kaj narobe naredili, ponavadi takoj po skupini.

Ko je leta 2002 prišlo do ustanovitve teh skupin, smo res začeli dobro. Ogromno znanja sva dobili še potem v letih sodelovanja, zato nisva želeli prekiniti tega sodelovanja. Vsakič, ko sva srečali Ksenijo ali Jožeta, ko sva šli na Inštitut, ko so bila tudi predavanja, npr. o demenci, o nečem, kar ni direktno povezano z nami, sva ogromno dobili za splošno izobrazbo, za svetovanje staršem, za svetovanje v skupini in za razgovore, predvsem pa sva dobili ogromno biserčkov pri vodenju in pri svetovanju z direktnimi vprašanji.

Spomnim se, ko sva Kseniji pripovedovali, kako sodelujemo z Domom Tisje. Naše sodelovanje šole ali društva z Domom Tisje je bilo prej takšno, da smo mi prišli, nastopili, zaigrali igro in odšli. Spomnim se, da mi je Ksenija rekla: *Ampak ne hodite*

gor, kot bi hodili nekoga v živalski vrt gledat. Groba pripomba, ki mi je dala veliko misliti. Takrat smo ta način sodelovanja popolnoma spremenili. Od takrat naprej smo imeli skupne delavnice in skupna srečanja skupin ter skupaj smo sadili zeliščni vrt: naši otroci, stanovalci Doma Tisje, učitelji in prostovoljci. Še zdaj, ko gremo na izobraževanje na Inštitut, se ogromno naučimo. To nam je izredno pomembno. Določeni delavci so izrazili željo, da bi šli še na druga izobraževanja o superviziji in interviziji. Šli so in doprinesli h kvaliteti. Sodelovanje z Inštitutom nam daje rdečo nit, da smo na pravi poti in da imamo nekoga, ki ga lahko vedno kaj vprašamo in se z njim posvetujemo.

KAKOVOSTNA STAROST: Od leta 2002, ko ste s kolegi ustanavljali prve skupine, je minilo že več kot 15 let. Katere skupine so se razvile v vseh teh letih? Bi lahko za naše bralce opisala, za kakšne skupine pravzaprav gre?

MLAKAR – AGREŽ: Začeli smo s *skupino staršev otrok s posebnimi potrebami*. Zdelo se nam je, da damo staršem premalo. Na vseh področjih je bilo tako. Osnovni cilj oziroma želja naju z Natašo je bila, da si želiva nekaj več, ne samo predpisanih sestankov, na katerih je velikokrat tako, da slediš dnevnim redom, nimaš pa časa za pogovor. To je bila najina želja. Da ustvarimo čas za starše, učence in učitelje; možnost za pogovor, ki je osnovna tehnika sodelovanja. Takrat smo se odločili, da začnemo s skupino staršev. To je bila krasna skupina staršev, ki so čutili potrebo po tem. Vsi so imeli otroke s posebnimi potrebami. Oblikovala se je dobra skupina, ki še danes poteka z novimi člani. Skupina se dobiva enkrat mesečno, ob isti uri in na isti dan. Je opora staršem, ki radi pridejo.

Potem je bila ustanovljena *skupina učencev za samopomoč z elementi samozagovornišva*. O samozagovorništvu smo se še dodatno izobraževali. Otroci z motnjo v duševnem razvoju velikokrat nimajo možnosti povedati, kaj si želijo. Vsi drugi mislimo, da poznamo njihove želje. Pomemben element za te skupine je samozagovornišvo. Otroci se učijo povedati, kaj želijo. Če gledam 15 let nazaj, smo dosegli ogromne korake, kako smo jih opolnomočili, da upajo reči ne, da upajo povedati, kakšno barvo puloverja bi imeli, da jim ga starši kar ne prinesejo, da povedo, kakšno sobo bi imeli, kaj si želijo za rojstni dan, kaj bi jedli ... Ne da mi odločamo namesto njih, ker imajo znižane intelektualne sposobnosti. Imamo dve skupini za samopomoč z elementi samozagovornišva. Vanju so vključeni otroci s srednjo, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Skupini se sestajata enkrat tedensko.

Potem smo to razširili še na najstnike. To je *naj-skupina*, v katero so vključeni učenci osnovne šole in najstniki iz naših programov. Imajo najstniške teme.

Kar redno imamo tudi *skupino za nadarjene otroke*. Tu ne gre za to, da delamo elitno skupino nadarjenih otrok. Gre za to, da imajo tudi nadarjeni otroci težave. So nadarjeni na določenem področju, vendar se ravnovesje v človeku tako podre in prevesi. Drugi pol je tisti, ki ga okolje ne razume, zato imajo z njimi težave učitelji in starši, včasih še večje kakor z otroki z motnjo v duševnem razvoju. Ker ga ne razumejo, je otrok tako drugačen. Ampak tukaj nismo nikoli imeli omejevanja. Če se je katerikoli otrok želel vključiti v to skupino, je bila odprta in se je lahko vključil.

Vodila jo je Mili, psihologinja, in jo še zdaj vodi. Razglabljajo o teh težavah, ki so velikokrat zelo preproste, o socialni vključenosti, o težavah s sošolci, o težavah v komunikaciji itd., torej o težavah, ki so specialne za nadarjene otroke.

Izpostavila bi še *intervizijsko skupino učiteljev*, za katero mislim, da lahko v njej največ damo. Ustanovljena je bila v šolskem letu 2004/05 in že ves čas teče enkrat mesečno. Vanjo so se vključili učitelji, ki so to želeli, ki so napredni, ki želijo nekaj več, ki želijo odpravljati napake in si želijo boljšo šolo. Intervizijska skupina je tekla na drug način, po drugih metodah. V glavnem po metodi *kako naj*, ki jo je Nataša spoznala na Fakulteti za socialno delo. Mi vztrajamo na tem, da je sodelovanje prostovoljno. V skupini se izpostavi osebni problem, ki je vezan na poklic, na šolsko delo.

Imamo tudi *intervizijsko skupino voditeljev in sovoditeljev skupin*, ki je izredno pomembna zaradi zvišanja kvalitete vodenja. Tako skupine tečejo in se razvijajo. Minilo je že 15 let, odkar je bila ustanovljena prva skupina.

KAKOVOSTNA STAROST: Lepa leta.

MLAKAR – AGREŽ: Mislim, da bi te skupine morale biti v vsaki šoli. Zelo pomembne so. Če gledam nazaj, lahko rečem, da je to ena najboljših stvari, ki je bila narejena na naši šoli. Predvsem zato, ker je bila brez plačila in ker smo želele, da bi bila šola boljša, da bi se ljudje bolje počutili, da bi bili bolj odprti odnosi, da bi bilo več pogovarjanja in več poslušanja, da bi ponudili nekaj več ... Ob vseh tisoč projektih, ki smo jih imeli v šoli, je to tisto, s čimer bi se lahko najbolj pohvalile in rekle, da je veliko doprineslo. Za učitelje, starše in otroke je to velika kvaliteta. Zdi se mi nujno, da bi to ponujale tudi druge institucije – šole, vrtci itd.

KAKOVOSTNA STAROST: Vrniva se sedaj na sodelovanje s starimi ljudmi, ki si ga prej omenila v povezavi z Inštitutom, ki se posveča predvsem staranju in medgeneracijskemu sožitju. Dejala si, da se je sodelovanje z domom za stare ljudi v Tisju izkazalo za zelo plodno.

MLAKAR – AGREŽ: Kot sem rekla, mi je Ksenija dejala, da obisk doma ni ogled – nastop – in potem gremo, ampak da se družimo, da skupaj nekaj počnemo. Odkrili smo, kako populacija otrok – sploh s srednjo, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju – zelo dobro sodeluje s starejšimi. Vzpostavi se harmonija, ki jo je lepo videti. Mislim, da je to zato, ker se jim smilijo starejši, ki so v domu. Stanovalcem doma se pa naši otroci smilijo, ker so že od rojstva drugačni. Ob vrsti delavnic, ki smo jih izvedli, se poklopijo, začnejo komunicirati, sodelujejo in se drug od drugega učijo. Otroci z motnjo v duševnem razvoju se od starejših lahko ogromno naučijo, zlasti praktičnih veščin. Sodelovanje je teklo pri kuhanju, peki piškotov in drugih stvarih v kuhinji, pri ročnih delih, pri oblikovanju medgeneracijskega vrta, vse do skupnih pohodov.

KAKOVOSTNA STAROST: Bi lahko to malo podrobneje opisala?

MLAKAR – AGREŽ: Tu je zadeva tekla vsako leto malo drugače. Izpostavila bi tri optimalna leta, ko so se srečevali na 14 dni, za nekaj ur dopoldne, enkrat v šoli,

enkrat v Domu Tisje. Mentorji so že prej pripravili program. Ko smo se dobili tukaj, je program pripravila mentorica, ki je bila v šoli, v Domu Tisje pa je bila delovna terapevtka, ki je pripravila srečanje. Starejši so prišli iz Doma Tisje k nam in so v našem učnem stanovanju preživeli celo dopoldne. V tem času so se najprej pogovarjali, potem so naši predstavili recept za piškote. Nato so piškote naredili, jih pojedli, si skuhalo čaj in se tri, štiri ure intenzivno družili. To je potekalo v manjših skupinah, naših je bilo od pet do osem, iz Doma Tisje tudi približno toliko in toliko spremljevalcev, kolikor je bilo treba. Na tak način sodelovanja smo se spoznali, se naslednjič pozdravili in se »poparčkali« – po en naš se je usedel zraven enega od starejših, ki mu je bil bolj pri srcu. Bistveno je, da so vzpostavili odnose, prijateljstva in spoštovanje.

Zanimiv je tudi projekt sodelovanja skupin. Na nekem sestanku smo ugotovili, da imamo mi devet skupin in oni devet skupin za samopomoč. Zmenili smo se, da se skupine srečajo. Naredili smo srečanja, na katerih sta bili po dve skupini skupaj: ena starejša in ena mlajša. Srečanje je potekalo po istih pravilih kakor običajno srečanje. Enkrat v domu, enkrat v šoli. Spomnim se teme *Kako se počutim v šoli ali Moj dogodek iz šole*, nekaj podobnega. Spomnim se, kako so pripovedovali starostniki, kako so klečali in podobno. Kako se je našim otrokom to zdelo nenavadno. Kako so tudi naši potem povedali zgodbe iz šole. Ta projekt je bil čudovit. Takrat smo se učili drug od drugega tudi pri vodenju skupin. Videli smo pestrost v domu, kako je tam drugače kot pri nas. Malo smo to že poznali z Inštituta. Na Inštitutu so v večino skupin vključeni starejši. Čeprav smo edina osnovna šola v tej zvezi skupin, se mi zdi, da ogromno dobimo – ne samo za te trenutke na srečanjih skupin, ampak za življenje in vodenje.

KAKOVOSTNA STAROST: Tako kot mi od vas. Gre res za bogato izmenjavo – na Inštitut prinesete bogastvo izvirnih izkušenj, ki so nenadomestljive. Odpirajo nam vpogled v to, kaj vse je možno doseči, seveda pa gre za sluzga za to zavzetemu delu tebe Marjeta, Nataše in vsega vašega pedagoškega kolektiva ter vam podobnih voditeljev medgeneracijskih skupin in organizatorjev krajevnih mrež.

MLAKAR – AGREŽ: Pri tem se je zgodilo toliko čudovitih stvari in se jih še dogaja. Takrat je en otrok v skupini, združeni s starejšo, vprašal: *Jaz imam tu eno teto. Kje je moja teta?* Potem smo vprašali in so nam razložili, da je na zaprtem oddelku, da so tam najbolj ubogi, da ležijo in da ne morejo obiskovati skupin. V šoli smo naredili za vse tiste, ki ležijo, voščilnice, rožice iz papirja. Naslednjič, ko smo se dobili, smo to prinesli za vse tiste, ki se ne morejo udeleževati skupin, da bodo imeli na nočni omarici. Lepe stvari so se zgodile in se še dogajajo.

V tem šolskem letu smo sodelovali z Europo Donno, ko so starejši v Domu Tisje pletli roza zastavice in druge izdelke. Naši so delali iz papirja in smo krasili drevesa v centru Litije. Skupaj, v sodelovanju.

KAKOVOSTNA STAROST: Mislim, da dogodek, ki si ga povedala, lepo kaže, kako se otroci učijo solidarnosti. Danes veliko govorimo otrokom o tolerantnosti, o solidarnosti. Vendar se le-te ne da naučiti niti iz učbenikov niti tako, da se o njej pogovarja. Otroci potrebujejo izkušnje in okolje, kjer se lahko razvija njihov čut za solidarnost. Ko so otroci

imeli lepo izkušnjo druženja s starejšimi, je nekdo spontano pomislil, kako lepo bi bilo, da bi bila take izkušnje deležna tudi njegova teta. Izdelovanje okraskov za starejše, ki je potem izhajalo iz pristnega obžalovanja, da le-ti ne morejo biti z njimi, je povsem drugačno od izdelovanja še tako lepih izdelkov za starejše, ki bi jih delali zato, ker je učiteljica tako rekla in ker je rekla, da so starejši ljudje osamljeni.

MLAKAR – AGREŽ: Vsakič, ko grem na izobraževanja, pridem z Inštituta polna novih spoznanj. Vedno hitimo, na izobraževanju na Inštitutu pa se čas nekako ustavi ali malo drugače teče, ne znam povedati. Ustaviš se, odprejo se drugi predalčki. Zадnja stvar, ki se je spomnim od Jožeta ali Ksenije, je to, da moramo biti povezani z vsemi generacijami. Vedno se vprašam, ali sem. Nimam več mame in očeta in sem premalo povezana s starejšimi. Jože je rekel, da je za vsakega človeka pomembno, da se druží z vsemi generacijami. Ko sem prišla z izobraževanja, sem šla obiskat teto. Saj sem jo že prej obiskovala, od takrat naprej pa ji posvetim več časa. Najprej njej, ki mi je najbližja. Odločila sem se tudi, da bom družabnica staremu človeku, in sem si izbrala nekoga v domu. To je zdaj moj naslednji korak. Veliko smo pridobili na medgeneracijskem sodelovanju. Tukaj se v glavnem izobražujemo v zvezi s šolo in z otroki, manj s starši. Inštitut pa nam širi polje o medgeneracijskem sodelovanju.

OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI IN NJIHOVE DRUŽINE SO NAŠI UČENCI IN UČITELJI

KAKOVOSTNA STAROST: Veliko pa so te gotovo naučili tudi otroci s posebnimi potrebami, s katerimi delaš. Za konec bi te vprašala, kaj te je tvoje delo naučilo za tvoje življenje?

MLAKAR – AGREŽ: Starši otrok z motnjo v duševnem razvoju ne morejo biti srečni starši – srečni v popolnosti. Ne morejo biti ponosni starši, ki otrokom nudijo vse možnosti. S tem, ko so otroci vključeni v naše programe, so omejeni pri poklicnem usmerjanju in pri nadaljnji življenjski poti. Popolne sreče ni. Lahko naredimo vse, vendar jim jo težko damo. Lahko pa jim olajšamo in polepšamo življenje.

Od teh otrok se ogromno naučiš, predvsem tega, da se ustaviš in da si pogledaš v oči. Da vidiš, kako pomembno je biti srečen, zadovoljen in ljubljen, kako ti nekdo polepša jutro, ko se ti nasmeji, zahvali. Vidiš, kaj je v življenju pomembno in kaj ni. Predvsem je pomembno to, da smo pristni drug z drugim, da se imamo radi in da se sprejemamo.

To sem prenesla v svoje življenje, na sprejemanje svojih otrok, na sprejemanje ožjih družinskih članov. Ogromno sem se naučila od otrok in se še učim. Vedno pravim, da ni treba, da vse slabo sam doživiš, ampak da je treba verjeti zgodbam iz življenj otrok, staršev, starih staršev, bratov in sester. Treba je verjeti. Ni treba, da se ti to zgodi, da boš razumel. Zato moramo biti odprti in zato je pripovedovanje in poslušanje zgodb tako pomembno.

KAKOVOSTNA STAROST: Marjeta, najlepša hvala za tvoje pripovedovanje! Razlike nas res bogatijo.

GOOD QUALITY OF OLD AGE

Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 21, Num. 1, 2018

INDEX

1. **Scientific and expert articles** (*Znanstveni in strokovni članki*)
 - 1.1. Boštjan Kerbler in Barbara Černič Mali: Living conditions of the elderly and the adaptation of the built-environment for functionally impaired persons – four decades of research at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia (Bivanje starejših ljudi in prilagajanje grajenega okolja za funkcionalno ovirane: štiri desetletja raziskovanja na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije)
 - 1.2. Richard Sendi: Functional disability and the elimination of barriers in the living environment – the Slovenian situation (Funkcionalna oviranost in odprava ovir v bivalnem prostoru – razmere v Sloveniji)
 - 1.3. Klavdija Globokar: Adaptive Strategies in Partners of Individuals with Dementia upon Admission to Institutional Care (Prilagoditvena strategija partnerjev dementnih po odhodu v institucionalno oskrbo)
2. **Review of gerontological literature** (*Iz gerontološke literature*)
 - 2.1. How city design is adapting to older populations: Tjaša Mlakar (Ukrepi za prilagajanje mest starejšim ljudem)
 - 2.2. Adapting living environment for elderly: Alenka Ogrin (Prilagoditve stanovanj za starejše ljudi)
3. **Small contributions from gerontological literature:** Ajda Svetelšek (*Drobci iz gerontološke literature*)
4. **Events:** Tina Lipar in Ajda Svetelšek (*Dogodki*)
5. **Glossary of gerontology and intergenerational terms** (*Gerontološko in medgeneracijsko izrazje*)
 - 5.1. Jože Ramovš: Age-friendly living environment (Prilagajanje bivališč za starost)
6. **Symposiums and workshops** (Simpoziji in delavnice)
 - 6.1. Ksenija Ramovš in Ajda Svetelšek: Facing demographic challenges (Soočanje z demografskimi izzivi)
 - 6.2. Tina Lipar: 9th International Conference on Dementia (9. mednarodna konferenca o demenci)
 - 6.3. Ajda Svetelšek: Electronic and Mobile Health (Elektronsko in mobilno zdravje)

7. **Age-friendly cities and municipalities** (*Starosti prijazna mesta in občine*)
 - 7.1. Tjaša Mlakar: Environment, spatial and infrastructural adaptation for old-age (Bivališča, prostor in infrastrukturo prilagajamo za starost)
8. **Reflecting on intergenerational programmes** (*Iz medgeneracijskih programov*)
 - 8.1. Barbara Merše: What do the people hold on to in hard times (Kaj drži pokonci ljudi v težkih časih)
 - 8.2. Marta Ramovš: Renewal course for intergenerational volunteers in Dobrna (Osvežitveni tečaj za medgeneracijske prostovoljce v Dobrni)
9. **Interview** (*Intervju*)
 - 9.1. Marjeta Mlakar-Agrež in Marta Ramovš: The criterion is a holistic human relationship (Merilo je celosten človeški odnos)

The first issue of 21st volume is mainly about adapting home and spatial environment for age-friendly living. Adapting apartments, houses and urban infrastructure is one of the most effective way to cope with demographic situation, which we are currently faced with. That is why age-friendly environment adapting is in the focus of all world and European communities (UN, WHO, EU). The Urbanistic Institute of Republic of Slovenia is also very active on that matter. They presented their work in two expert research articles from three authors. Both articles are about adapting for functional disabled persons.

Third expert article is about the adaptive strategies of persons, when their partners move into an institutional home because of dementia. Author aims to research behavioural strategies of coping with that stressful situation with the basis of three case studies.

This issue also brings two reviews of gerontological literature, both discussing different aspects of environment adaptations for old age. First-one is about city designs for elderly and disabled in various countries – UK, Germany, USA, China, EU and others. Second review refers to HELPS project, which is about finding new solutions for elderly living improvement and explains why it is important to adapt living environment for the elderly. The main reason for that is fall prevention.

In the small contributions from gerontological literature part of journal one can read about alternative way of living homes for the elderly and its positive effect on decreasing loneliness and increasing well-being. In the second small contribution, one can read about the importance of enabling environment for the elderly's physical activity.

Further, in the Glossary of gerontology and intergenerational terms, author defines and explains the term age-friendly living environment, so that the reader, who is not an expert in that domain, can get a clear understanding of that concept.

In the column Symposiums and workshops authors wrote reviews of three scientific and expert events – one is about how to successfully overcome the issues that growing elderly population is placing on us, one is about the presenting dementia

knowledge in a conference and the last one about some of the new technologies, developed in EkoSmart project, that have the potential to help the elderly in their healthy ageing.

In the regular column Age-friendly cities and municipalities, one can read a report from seminar consultation about living, spatial and infrastructure adaptation for old age, which was organized by Institute of Anton Trstenjak for Gerontology and Intergerational Relations. This event is a starting point for multiple actions for raising the awareness of the importance of making the cities and municipalities age-friendly. In reaching that goal, many other seminar consultations are about to happen in a near future.

Hereinafter there is an extensive and deepened article in the column Reflecting the intergenerational programmes. Author is explaining from her point of view, how the people coped with war, spread of diseases and hunger in the past century. She concludes, that what helped them get through those hard times were the values – fight for survival, basic ethical and spiritual coexistence and human solidarity. In this column there is also a report on Renewal course for intergenerational volunteers, which took place in November 2017 in Dobrna and was based on the topic of men volunteering for quality ageing.

The journal is also publishing an interview with a person, who has got some outstanding experiences or knowledge in the field of gerontology or intergenerational relations. In this issue, the interview with Marjeta Mlakar-Agrež is published. She is a professor of special pedagogics, a head of school with adjusted programme and a Litija intergenerational network organizer. That is the network, which connects mentally disabled children, their parents, their teachers and volunteers, also in a form of Sožitje organization. She has had many success developing methods for positive intergenerational relations, self-help groups for adolescent children, for talented children, for teachers and for parents of mentally disabled children. She is developing her knowledge in cooperation with The Slovenian network of quality ageing groups for nearly two decades. The main conclusion one can get reading the interview is, that *mentally disabled children and their families are our students and our teachers*.

Complete journal together with English abstracts is published on the Anton Trstenjak Institute's website: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk>.

POSŁANSTVO REVİJE Z NAVODILI AVTORJEM

Poslanstvo revije *Kakovostna starost* je zbiranje sodobnega znanja o starosti, staranju in medgeneracijskem sožitju ter posredovanje teh znanj vsem, ki jih v slovenskem prostoru potrebujejo.

Revija je vsebinsko znanstvena in strokovna, jezikovno pa si posebej prizadeva, da so prispevki napisani v lepi in vsem razumljivi slovenščini. Pri tem so nam vzor jezik, znanstveno in strokovno delo Antona Trstenjaka, enega največjih slovenskih duhov v dvajsetem stoletju.

Revija je usmerjena v **celostno gerontologijo**, ki upošteva pri znanstvenem in praktičnem delu za kakovostno staranje in solidarno sožitje naslednja štiri izhodišča.

1. Celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitno-socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ob nedeljivi sistemski celoti vseh teh razsežnosti.
2. Celovit človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja od spočetja do smrti, isto dostojanstvo in smiselnost človekove mladosti, srednjih let in starosti ter povezanost vseh treh generacij v solidarnem družbenem sožitju.
3. Interdisciplinarno dopolnjevanje vseh znanstvenih ved in kulturnih panog, katerih znanja in tehnologije prispevajo h kakovostnemu staranju in solidarnemu sožitju; v reviji prevladujejo gerontološki in medgeneracijski prispevki iz psihosocialnega, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega ter okoljsko-prostorskega področja.
4. Intersektorsko sodelovanje vseh družbenih in političnih resorjev, ki so pomembni za kakovostno staranje in solidarno sožitje; posebna pozornost je posvečena medsebojnemu dopolnjevanju družine, krajevnosti, civilne družbe in države.

Posamezni prispevki naj obravnavajo svoje področje tako, da so usklajeni z navedeno jezikovno in antropološko usmeritvijo celostne gerontologije.

Revija izhaja štirikrat letno. Vodena je v domačih in mednarodnih znanstvenih bazah.

Prvi del revije je namenjen izvirnim in preglednim člankom; ti so recenzirani. Praviloma vsebujejo s presledki od 10.000 do 30.000 znakov. Prispevki v drugem delu revije povzemajo informacije o novih tujih in domačih spoznanjih in izkušnjah na področju starosti, staranja in medgeneracijskega sožitja. Njihova dolžina se razteza od kratke zabeleške z nekaj sto besedami do obširnejših prispevkov o gerontoloških dogodkih ter spoznanjih in izkušnjah iz literature in prakse. Prispevki so objavljeni v slovenščini.

Uporabljene vire in literaturo se v člankih praviloma navaja sproti v tekstu v oklepaju na sledeči način: (priimek prvega avtorja, letnica izida: stran) ali pa v opombah pod črto. Uporabljena literatura se navaja na koncu članka po abecedi priimkov prvega avtorja. Primeri za navajanje posameznih vrst uporabljene literature:

- knjiga: Trstenjak Anton (1989). *Skozi prizmo besede*. Ljubljana: Slovenska matica;
- članek iz revije: Trstenjak Anton (1998). Štirje letni časi življenja. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 1, str. 4–7 (če je več avtorjev, se navajajo vsi, loči jih vejica);
- samostojni prispevek iz zbornika ali avtorsko poglavje v knjigi drugega avtorja: Trstenjak Anton, Ramovš Jože (1997). Sciences as a global problem. V: Pejovnik Stane in Komac Miloš (ured.). *From the global to the roots: learning – the treasure within*. Forum Bled '96, 13 – 15 October, 1996. Ljubljana: Ministry of Science and Technology of the Republic of Slovenia, str. 134–139;
- če je avtor organizacija: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*.
- spletno besedilo: Trstenjak Anton. *Skozi prizmo besede*. V: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si> (datum sprejema besedila na spletu).

Izvirni in pregledni znanstveni in strokovni članki imajo naslednjo obliko: ime avtorja oziroma avtorjev, naslov članka, povzetek (do 250 besed) v slovenščini in v angleščini, ključne besede (2–5) v slovenščini in v angleščini, avtorjevi biografski podatki (do 100 besed v tretji osebi), kontaktni naslov avtorja ali avtorjev (poslovni in elektronski). Besedilo naj bo smiselno razčlenjeno v uvodni del, osrednji prikaz spoznanj, sklepne misli ter navedbo uporabljene literature. Napisano naj bo v urejevalniku besedila Word s standardno pisavo brez dodatnih slogovnih določil, velikost črk 12 pt z razmakom med vrsticami 1,5. Rokopis se pošlje v elektronski in pisni obliki na naslov revije Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva cesta 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana ali kot priponko v e-pismu na: info@inst-antonatrstenjaka.si. Objave izvirnih in preglednih znanstvenih in strokovnih člankov v reviji praviloma niso honorirane.

knowledge in a conference and the last one about some of the new technologies, developed in EkoSmart project, that have the potential to help the elderly in their healthy ageing.

In the regular column Age-friendly cities and municipalities, one can read a report from seminar consultation about living, spatial and infrastructure adaptation for old age, which was organized by Institute of Anton Trstenjak for Gerontology and Intergerational Relations. This event is a starting point for multiple actions for raising the awareness of the importance of making the cities and municipalities age-friendly. In reaching that goal, many other seminar consultations are about to happen in a near future.

Hereinafter there is an extensive and deepened article in the column Reflecting the intergenerational programmes. Author is explaining from her point of view, how the people coped with war, spread of diseases and hunger in the past century. She concludes, that what helped them get through those hard times were the values – fight for survival, basic ethical and spiritual coexistence and human solidarity. In this column there is also a report on Renewal course for intergenerational volunteers, which took place in November 2017 in Dobrna and was based on the topic of men volunteering for quality ageing.

The journal is also publishing an interview with a person, who has got some outstanding experiences or knowledge in the field of gerontology or intergenerational relations. In this issue, the interview with Marjeta Mlakar-Agrež is published. She is a professor of special pedagogics, a head of school with adjusted programme and a Litija intergenerational network organizer. That is the network, which connects mentally disabled children, their parents, their teachers and volunteers, also in a form of Sožitje organization. She has had many success developing methods for positive intergenerational relations, self-help groups for adolescent children, for talented children, for teachers and for parents of mentally disabled children. She is developing her knowledge in cooperation with The Slovenian network of quality ageing groups for nearly two decades. The main conclusion one can get reading the interview is, that *mentally disabled children and their families are our students and our teachers*.

Complete journal together with English abstracts is published on the Anton Trstenjak Institute's website: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk>.

POSŁANSTVO REVİJE Z NAVODILI AVTORJEM

Poslanstvo revije *Kakovostna starost* je zbiranje sodobnega znanja o starosti, staranju in medgeneracijskem sožitju ter posredovanje teh znanj vsem, ki jih v slovenskem prostoru potrebujejo.

Revija je vsebinsko znanstvena in strokovna, jezikovno pa si posebej prizadeva, da so prispevki napisani v lepi in vsem razumljivi slovenščini. Pri tem so nam vzor jezik, znanstveno in strokovno delo Antona Trstenjaka, enega največjih slovenskih duhov v dvajsetem stoletju.

Revija je usmerjena v **celostno gerontologijo**, ki upošteva pri znanstvenem in praktičnem delu za kakovostno staranje in solidarno sožitje naslednja štiri izhodišča.

1. Celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitno-socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ob nedeljivi sistemski celoti vseh teh razsežnosti.
2. Celovit človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja od spočetja do smrti, isto dostojanstvo in smiselnost človekove mladosti, srednjih let in starosti ter povezanost vseh treh generacij v solidarnem družbenem sožitju.
3. Interdisciplinarno dopolnjevanje vseh znanstvenih ved in kulturnih panog, katerih znanja in tehnologije prispevajo h kakovostnemu staranju in solidarnemu sožitju; v reviji prevladujejo gerontološki in medgeneracijski prispevki iz psihosocialnega, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega ter okoljsko-prostorskega področja.
4. Intersektorsko sodelovanje vseh družbenih in političnih resorjev, ki so pomembni za kakovostno staranje in solidarno sožitje; posebna pozornost je posvečena medsebojnemu dopolnjevanju družine, krajevnosti, civilne družbe in države.

Posamezni prispevki naj obravnavajo svoje področje tako, da so usklajeni z navedeno jezikovno in antropološko usmeritvijo celostne gerontologije.

Revija izhaja štirikrat letno. Vodena je v domačih in mednarodnih znanstvenih bazah.

Prvi del revije je namenjen izvirnim in preglednim člankom; ti so recenzirani. Praviloma vsebujejo s presledki od 10.000 do 30.000 znakov. Prispevki v drugem delu revije povzemajo informacije o novih tujih in domačih spoznanjih in izkušnjah na področju starosti, staranja in medgeneracijskega sožitja. Njihova dolžina se razteza od kratke zabeleške z nekaj sto besedami do obširnejših prispevkov o gerontoloških dogodkih ter spoznanjih in izkušnjah iz literature in prakse. Prispevki so objavljeni v slovenščini.

Uporabljene vire in literaturo se v člankih praviloma navaja sproti v tekstu v oklepaju na sledeči način: (priimek prvega avtorja, letnica izida: stran) ali pa v opombah pod črto. Uporabljena literatura se navaja na koncu članka po abecedi priimkov prvega avtorja. Primeri za navajanje posameznih vrst uporabljene literature:

- knjiga: Trstenjak Anton (1989). *Skozi prizmo besede*. Ljubljana: Slovenska matica;
- članek iz revije: Trstenjak Anton (1998). Štirje letni časi življenja. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 1, str. 4–7 (če je več avtorjev, se navajajo vsi, loči jih vejica);
- samostojni prispevek iz zbornika ali avtorsko poglavje v knjigi drugega avtorja: Trstenjak Anton, Ramovš Jože (1997). Sciences as a global problem. V: Pejovnik Stane in Komac Miloš (ured.). *From the global to the roots: learning – the treasure within*. Forum Bled '96, 13 – 15 October, 1996. Ljubljana: Ministry of Science and Technology of the Republic of Slovenia, str. 134–139;
- če je avtor organizacija: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*.
- spletno besedilo: Trstenjak Anton. *Skozi prizmo besede*. V: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si> (datum sprejema besedila na spletu).

Izvirni in pregledni znanstveni in strokovni članki imajo naslednjo obliko: ime avtorja oziroma avtorjev, naslov članka, povzetek (do 250 besed) v slovenščini in v angleščini, ključne besede (2–5) v slovenščini in v angleščini, avtorjevi biografski podatki (do 100 besed v tretji osebi), kontaktni naslov avtorja ali avtorjev (poslovni in elektronski). Besedilo naj bo smiselno razčlenjeno v uvodni del, osrednji prikaz spoznanj, sklepne misli ter navedbo uporabljene literature. Napisano naj bo v urejevalniku besedila Word s standardno pisavo brez dodatnih slogovnih določil, velikost črk 12 pt z razmakom med vrsticami 1,5. Rokopis se pošlje v elektronski in pisni obliki na naslov revije Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva cesta 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana ali kot priponko v e-pismu na: info@inst-antonatrstenjaka.si. Objave izvirnih in preglednih znanstvenih in strokovnih člankov v reviji praviloma niso honorirane.

Kakovostna starost

LET. 21, ŠT. 1, 2018

Good quality of old age

VOL. 21, NUM. 1, 2018

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI

SCIENTIFIC AND EXPERT ARTICLES

Boštjan Kerbler in Barbara Črnič Mali

Bivanje starejših ljudi in prilagajanje grajenega okolja za funkcionalno ovirane: štiri desetletja raziskovanja na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije

3

Living conditions of the elderly and the adaptation of the built-environment for functionally impaired persons - four decades of research at the Urban Planning Institute of the Republic of Slovenia

Richard Sendi

Funkcionalna oviranost in odprava ovir v bivalnem prostoru – razmere v Sloveniji

17

Functional disability and the elimination of barriers in the living environment – the Slovenian situation

Klavdija Globokar

Prilagoditvena strategija partnerjev dementnih po odhodu v institucionalno oskrbo

25

Adaptive Strategies in Partners of Individuals with Dementia upon Admission to Institutional Care

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

34

REVIEW OF GERONTOLOGICAL LITERATURE

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

42

GLOSSARY OF GERONTOLOGY TERMS

SIMPOZIJI, DELAVNICE

44

SYMPOSIUMS, WORKSHOPS

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

52

AGE-FRIENDLY CITIES AND RURAL COMMUNITIES

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

54

REFLECTING ON THE INTERGENERATIONAL PROGRAMMES

INTERVJU

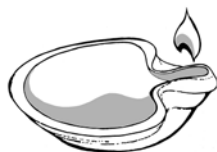
63

INTERVIEW

GOOD QUALITY OF OLD AGE

78

KAKOVOSTNA STAROST



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA

RESLJEVA 11, p.p. 4443,
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: + 386 1 433 93 01

<http://www.inst-antontrstenjaka.si>