

manjvrednosti in pomanjkanja samozavesti. Občutijo, da se je njihov položaj v družbi spremenil zaradi diagnosticirane bolezni. Znano je tudi, da ljudje zaradi stigmatizacije redkeje iščejo pomoč, po drugi strani pa se soočajo tudi z večjo socialno izključenostjo.

Priporočila

V nadaljevanju avtorji dajo še nekaj priporočil, s katerimi bi lahko zmanjšali prisotnost stigme. Priporočajo ustanavljanje podpornih skupin, v katerih si ljudje delijo izkušnje, si pomagajo in spoznavajo nove prijatelje. Ljudi z demenco je potrebno spodbujati, da v javnosti spregovorijo o svoji bolezni in izkušnjah z njo. Dodatna izobraževanja so potrebna za formalne in neformalne oskrbovalce dementnih ljudi pa tudi za zdravstvene delavce. Na nacionalni ravni naj bi vsaka država zase sprejela strategije, ki bi težile k demenci prijaznim okoljem.

Spodaj so naštet še nekatera priporočila dementnih ljudi o tem, kako zmanjšati stigo.

- Ohranite stike z ljudmi z demenco in njihovimi oskrbovalci, aktivno jih vključujte v pogovor in jih obravnavajte kot sebi enake. Povprašajte jih o počutju, o izgubi spomina in o tem, ali jim lahko kako pomagata.
- Vsak bolnik z demenco je kot človek edinstven, ima pa tudi lastne izkušnje o tem, kaj mu pomaga pri soočanju z zahtevami vsakdana. Zato nas lahko dementen človek tudi uči, na kakšen način želi biti obravnavan. Nekateri dementni ljudje npr. želijo, da jim pomagamo spomniti se besed, ki so jih pozabili, spet drugi raje vidijo, da jih ne popravljamo. Nekaterim hrup in gneča predstavlja okolje, v katerem se ne morejo zbrati, zato se lažje pogovarjajo v tihem in mirnem prostoru.
- Pri pogovoru z dementnim človekom in njegovim oskrbovalcem bodite pozorni na to, da oba vključujete v pogovor. Čeprav dementen človek pogovoru težje sledi in potrebuje več časa, da pove preprost stavek, ga je potrebno spodbujati k aktivnemu sodelovanju. Vsako

ignoriranje človeka, ne glede na njegovo stanje in bolezen, je lahko žaljivo.

- Dajajte pobude za socialno vključevanje bolnika z demenco in njegovega svojca. Povabite ju na obisk, piknik, tja, kjer se ljudje družijo, saj s tem preprečujete socialno izolacijo in osamljenost.
- Upoštevajte nasvet enega izmed anketirancev z demenco: »Zaupajte nam tako, kot zaupate ostalim ljudem. Še vedno smo tukaj, čeprav smo včasih malo počasnejši in zmedeni.

Tina Lipar

Canada Mortgage and Housing Corporation, 2011. *Canadian housing observer* V: <https://www03.cmhc-schl.gc.ca/catalog/productDetail.cfm?cat=122&itm=22&lang=en&fr=1359448897907>

BIVALNE RAZMERE STARIH LJUDI

Knjiga *Canadian Housing Observer* na 184 straneh zajema devet poglavij. V tem prikazu se bomo osredotočili na osmo poglavje, ki govori o bivalnih razmerah starih ljudi.

V Kanadi narašča število ljudi, starejših od 65 let. Pričakuje se, da se bo število starejših do leta 2036 podvojilo. S starostjo pa se potrebe človeka spreminjajo. Staranje prebivalstva zato zahteva različne oblike nastanitev, različne oblike pomoči in storitev ter odzivanje skupnosti na njihove potrebe. Vse to izboljša kakovost življenja starejših.

Leta 2006 so bili pogoji v gospodinjstvih, v katerih so živeli pretežno starejši ljudje, pogostejše slabši kot v gospodinjstvih, v katerih so živeli mlajši ljudje. To je bilo še posebej opazno pri enočlanskih gospodinjstvih. V letih od 1996 do 2006 pa so se stanovanjski pogoji starih ljudi kljub temu izboljšali.

Ta prispevek obravnava ključna vprašanja, povezana s stanovanji starih ljudi, ki govorijo o razlikah med mestnim in podeželskim okoljem, o staranju prebivalstva v okolju, starosti prijaznih okoljih, novih prilagojenih stanovanjih in odgovornosti stanovanjskega sektorja za odzivanje na spremembe povpraševanja.

Gospodinjstva starih ljudi v mestih in na podežlju

Delež starih ljudi je največji v manjših mestnih središčih in na obrobju mest. Manjša mestna središča so za stare ljudi privlačnejša, poleg tega pa se tudi več mladih preseli iz manjših mestnih središč in podeželjskega okolja v večja mesta. V mestih imajo stari ljudje na izbiro več različnih možnosti bivanja, več je različnih organizacij, skupin starejših, verskih skupin in drugih civilnih združenj za nudenje podpore in pomoči starim ljudem. Na podežlju pa so te možnosti bolj omejene in se razlikujejo od kraja do kraja. Možnosti lokalnega prevoza so manjše, stroški prevoza so zaradi daljših razdalj do storitev večji. Na voljo je tudi manj najemniških stanovanj, je pa več lastniških stanovanj kot v mestu.

Staranje v domačem okolju

Starejši ljudje se veliko manj preseljujejo kot mlajši. Večinoma se odločajo, da na starost ostanejo doma, dokler jim zdravje to dopušča. Nekateri se preselijo, da bi imeli boljši dostop do storitev ali da bi živeli bližje družinskim članom. Na tem mestu je potrebno omeniti, da obstajajo številne možnosti, ki starejšim omogočajo, da lahko še naprej varno živijo v svoji hiši.

Prilagoditev stanovanja

Stari ljudje pogosto potrebujejo prilagoditve v hiši oziroma stanovanju. Gre za dodajanje, nameščanje naprav in pripomočkov, da bi bili v svojih domovih bolj samostojni. Kuhinja in kopalnica sta prostora, kjer pogosto potrebujejo prilagoditve. Prilagoditve v stanovanju pa izboljšajo kvaliteto življenja starejšim in podaljšajo čas, ko lahko živijo na svojem domu.

Pripomočki za stare ljudi

Z razvojem tehnologije za stare ljudi se povečuje možnost staranja doma, saj nudijo podporo samostojnemu življenju. Primer je pametni senzor, ki opomni stare ljudi, da izključijo naprave, zapiše vzorce uporabe in opozori oskrbovalce, kdaj je star človek napravo uporabljal narobe.

Drugačne oblike bivanja

Drugačne oblike bivanja vključujejo medgeneracijsko bivanje, bivanje s sostanovalci, koordinacijo med bivanjem in podpornimi storitvami. Vsak način bivanja ima svoje prednosti in slabosti.

Medgeneracijsko bivanje

Pri medgeneracijskem bivanju gre za gospodinjstvo dveh različnih generacij iste družine, ki živita v isti hiši. Pogosto člani družine živijo v dveh ločenih stanovanjih, eno je običajno glavno stanovanje, torej večje, in drugo manjše.

Manjše stanovanje je samostojna stanovanjska enota, ki ima svojo kopalnico in kuhinjo ter je ločeno od glavnega stanovanja v hiši. Locirano je lahko bodisi v okviru glavnega stanovanja ali kot dodaten objekt, na primer kot turistična hiša, vrtna uta. Če lastnik takšnega stanovanja ne potrebuje, ga lahko odda v najem ali uporabi v druge namene. Starejši lastniki, ki želijo ostati na svojih domovih, lahko takšno stanovanje oddajo oskrbovalki, ki je tako zelo blizu, ki potrebujejo pomoč. Še vedno pa sta oba vsak v svojem gospodinjstvu. Družina lahko dodatno stanovanje ponudi starim družinskim članom, ki si želijo živeti blizu sorodnikov, in hkrati ohranjati visoko stopnjo samostojnosti. Ta oblika predstavlja novo obliko bivanja starih, njihovih družin in oskrbovalcev. Večina kanadskih občin ima območja, kjer lokalni predpisi dovoljujejo dodatna stanovanja.

Medgeneracijsko bivanje ima številne prednosti tako za mlade kot za stare družinske člane. Varnost in bližina sorodnikov sta pomembni prednosti. Družine z majhnimi otroki, ki se odločijo za medgeneracijsko bivanje, omogočijo otrokom pogoste stike s starimi starši. Stari starši se tako čutijo koristne in svojim vnukom namenijo dodaten čas, kar prispeva tudi k zanimivejšemu življenjskemu stilu. Ko pa stari člani družine potrebujejo pomoč, jim le-to nudijo mlajši.

Bivanje s sostanovalci

Pri bivanju s sostanovalci gre za bivanje dveh ali več posameznikov, ki si delijo stanovanje.

Posamezen stanovalec ima svoj zasebni prostor (sobo), z drugim sostanovalci pa si deli skupne prostore, kot so kuhinja, dnevna soba. Sostanovalstvo je lahko ena od možnosti za starega človeka, ki ne more več živeti sam in si želi družbe, vendar ne želi biti vključen v skupnost. Sostanovalci si med seboj pomagajo, delijo si stroške, se družijo, kar jim pomaga pri premagovanju osamljenosti. Seveda pa mora biti posameznik previden pri izbiri oseb, s katerimi si bo stanovanje delil.

Pomoč na domu

V Kanadi narašča število starih ljudi, ki živijo z zdravstvenimi omejitvami in nezmožnostmi. V preteklosti je bila oskrba ostarelih starejših družinskih članov domena ženskega dela sorodnikov. Danes je večina kanadskih žensk zaposlenih, odrasli otroci pa pogosto tudi ne živijo blizu ostarelih staršev. Rodnost se v zadnjih štirih desetletjih zmanjšuje in tako narašča odstotek starejših žensk, ki nimajo otrok. Ta trend zahteva več storitev pomoči na domu.

Razpoložljivost in dostopnost storitev starim ljudem omogoča varno in samostojno življenje v domačem okolju. Stari ljudje uporabljajo storitve pomoči na domu za pripravo kosil, prevoze, pranje, gospodinjstvo, dajanje zdravil, pomoč pri kopanju in oblačenju, socialne stike in rekreativne aktivnosti. Pomoč na domu je primerna za stare, ki ne potrebujejo celotne oskrbe, potrebujejo pa vsaj delno pomoč.

Starosti prijazno načrtovanje in razvoj

Stari ljudje ne potrebujejo le prilagojenega stanovanja, ampak tudi okolje, ki je starosti prijazno. V starosti prijaznem okolju je starejšim ljudem omogočeno: sprehajanje po okolici, javni prevoz, dostop do storitev, ki jih potrebujejo, na voljo so jim stanovanja, prilagojena staremu človeku, varnost in vključenost v socialne civilne aktivnosti.

Odzivi profitnega in neprofitnega sektorja na vse večje povpraševanje po stanovanjih za stare ljudi

Ponudba prilagojenih stanovanj za stare ljudi je raznolika, tako glede velikosti stanovanj kot tudi koncepta stanovanj. Nekateri ponudniki stanovanj zagotavljajo le bivanje. Gre za samostojne stanovanjske enote, ki so načrtovane za tiste, ki ne potrebujejo pomoči. Pogosto so kombinirane z rekreativno ponudbo, kot so športni objekti, ki zadovoljujejo aktivni življenjski stil za mnogo starih ljudi, še posebej mlajših starih.

Nekateri ponujajo stanovanja, ki poleg bivanja ponujajo še storitve, ki staremu človeku omogočajo samostojno življenje. Ta stanovanja so namenjena tistim starim ljudem, ki potrebujejo pomoč. Storitve in oskrba so različne in vključujejo osebno nego, pomoč pri vsakodnevnih opravilih, kot so gospodinjstvo in priprava obrokov. Mnoge oskrbovalne ustanove uporabnikom ponujajo različne storitve, ki jih lahko izberejo na osnovi svojih potreb. Najemnine se razlikujejo in so odvisne od velikosti stanovanja, storitev in ponudbe, ki je na voljo, ter lokacije.

Sklep

Zaradi staranja prebivalstva so na področju nastanitev in z njimi povezanih storitev pomembne inovacije. Na to so se ponudniki že dobro prilagodili. Tudi politika namenja več pozornosti starim, potrebam starosti prijazne stanovanjske politike in načrtovanju skupnosti. Odgovorna je za spremembe v kanadski skupnosti. Vse to povečuje kvaliteto življenja starih ljudi in pomoč pri ohranjanju njihove samostojnosti in socialne vključenosti.

Maja Rant

Pražnikar Irena, vzpodbudila in ured. (2011). Srečno, zabukovski knapi! Žalec: Medis, 356 strani.

SOCIALNA KRONIKA ŽIVLJENJA V 20. STOLETIJU OB RUDNIKU ZABUKOVCA

Medgeneracijske skupine za kakovostno staranje in sožitje se že četrto stoletja širijo po vsej Sloveniji; verjetno se vsak teden v kakih osemsto skupinah sreča po kakih deset starejših ljudi in