

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Dawn C. Carr (2022). *From the The third Age to Resilient Aging: The story of a Mid-Career Social Gerontologist*, V: <https://iagg2022congresslive.com/auditorio/1?id=7>

POMEN PROSTOVOLJSTVA V TRETJEM ŽIVLJENSKEM OBDOBJU

Na 22. svetovnem kongresu gerontologije in geriatrije, ki je potekal med 12. in 16. junijem 2022 v Buenos Airesu – tokrat virtualno, vsako leto podelijo nagrade namenjene prepoznavanju in spodbujanju kvalitetnega raziskovanja na področju staranja (Busse research award). Letos so podelili dve nagradi, eno s področja biomedicinskih znanosti in eno s področja socialno vedenjskih znanosti.

Letošnja nagrajenka s področja vedenjskih znanosti je Dawn C. Carr, socialna gerontologinja in izredna profesorica sociologije na Floridski državni univerzi. Njene raziskave se osredotočajo na razumevanje dejavnikov, ki krepijo sposobnosti starejših ljudi, da ostanejo zdravi in dejavni po 50. letu starosti. Na kongresu je avtorica predstavila svoje delo, ki ga je naslovila *Od tretjega življenjskega obdobja do odporne staranja*.

Avtorica je začela s prikazom stereotipa o strukturi življenjske poti. Še do nedavnega so običajni potek življenja predstavljali v treh stopnjah. Prvih 18-22 let je čas namenjen izobraževanju, naslednjih 35-45 let je namenjen delu in družini, nato sledi 10-15 let upokojitve in potem relativno nenadna smrt. Večina torej razmišlja v teh treh okvirih ter morda o težkem zadnjem obdobju pred smrtjo (2-5 let).

Resničnost je kompleksnejša in manj enostranska. Izobraževanje je postalo vseživljenjski proces, življenjska doba se je podaljšala, s tem pa tudi dolžina upokojitve ter zdrave starosti. Pri 60 letih lahko človek pričakuje povprečno še 17 zdravih let, seveda so razlike med spoloma in po državah. Pred koncem življenja je obdobje s telesnimi in duševnimi omejitvami, ki vodijo v onemoglost.

Avtorica je opazila, da se premalo ljudi osredotoča na obdobje, ki nastopi pred onemoglostjo. Svoje zanimanje in preko raziskovanja pridobljeno znanje je prikazala v knjigi *Gerontologija v tretjem življenjskem obdobju (Gerontology in the Era of the Third Age - Dawn C. Carr)*, v kateri obravnava teme kot so produktivne aktivnosti, odnosi, zdravo vedenje in staromrznost (ageism). Pri opisu dejavnikov, ki spodbujajo daljše in kakovostnejše tretje življenjsko obdobje, je izpostavila socialno in produktivno udejstvovanje. Predstavila je zanimivo raziskavo, v kateri so ugotavljali, kako vključitev v novo vlogo prostovoljca vpliva na zmanjšanje invalidnosti v poznejšem življenjskem obdobju. Zanimalo jo je tudi, kakšna intenziteta prostovoljstva je najbolj koristna.

Raziskava je štiri leta spremljala tri skupine udeležencev (neprostovoljce, občasne prostovoljce in redne prostovoljce) ter primerjala njihovo funkcionalno telesno zdravje pred raziskavo in po njej. Za mero so vzeli število funkcionalnih omejitev pred raziskavo in po njej. Rezultati so pokazali znatne in statistično pomembne razlike,

predvsem pa so izstopale razlike med spoloma. S starostjo prihaja do porasta funkcionalnih omejitev, kar se je pokazalo pri vseh treh skupinah, vendar pa je na novo začeto udejstvovanje v prostovoljstvu nastop teh omejitev upočasnilo. Pri ženskah izstopa, da so pozitivni učinki opazni ne glede na količino časa namenjenega prostovoljstvu (do 2 uri na teden, več kot 2 uri na teden); več ur ne daje dodatnega doprinosa. Pri moških izstopa pomembnost intenzivnosti prostovoljstva. Tisti, ki so prostovoljstvu namenili več kot 2 uri na teden, niso samo upočasnili upad funkcionalnih sposobnosti, ampak so ga celo ustavili. Pri občasnih prostovoljcih je prišlo le do blagega pozitivnega učinka. Te razlike morda lahko pojasnimo s tem, da so ženske ob upokojitvi običajno že tako aktivnejše od moških.

Avtorica je omenila tudi raziskavo, ki je proučevala vdovstvo in osamljenost v povezavi s prostovoljstvom. Tudi tu se je kot ključna korist prostovoljstva pokazalo druženje in z njim povezano zmanjševanje osamljenosti. A razlike so nastopile šele pri vsaj štirih urah prostovoljstva na teden. Tako vsaj štiri tedenske ure prostovoljstva zmanjšajo osamljenost na skoraj isto raven kot je pri poročenih parih.

V zadnjem delu se je avtorica ustavila še ob vedno aktualnem vprašanju: Kateri dejavniki pomagajo starejšim ljudem, da se izognejo bistvenemu nazadovanju ob soočanju s stresnimi dogodki? Večji stresni dogodki so v poznejšem življenjskem obdobju pogosti, vendar se ne pojavijo pri vseh dolgoročne zdravstvene posledice. Tu igra pomembno vlogo *psihološka odpornost* (resilience) – mera prožnega odzivanja na stresorje, ki je odvisna od lastnosti, kot so vztrajnost, prilagodljivost, občutenje

smisla, samozadostnost in eksistencialna osamljenost. Gre za težko merljivo značilnost, ki še ni bila vključena v nobeno dolgotrajno študijo, a se je že pokazala za učinkovitejšo kot sta optimizem ali upanje.

Opisana raziskava je proučevala učinek odpornosti na finančne stiske starejših v času covida-19. Tisti, ki so doživeli finančne stiske, so verjetneje doživeli več simptomov depresije. Odpornost je vplivala na zmanjšanje depresivnih simptomov; tako so tudi tisti, ki so doživeli tri ali več finančnih stisk, a so imeli visoko izraženo odpornost, v času covida imeli enako število depresivnih simptomov, kakor tisti, ki sploh niso doživeli nobenih stisk. Raziskave med epidemijo covida so pokazale upad odpornosti med starejšimi, kar pripisujejo zmanjšani socialni aktivnosti v času izolacije.

Ob zaključku avtorica predstavi še pogled v prihodnost. Pri tem se usmerja predvsem v praktično gerontologijo, usmerjeno na starejšim namenjene programe ter na sooblikovanje primerne zakonodaje; to se lahko izboljša samo z raziskovanjem, katerega ekspliciten namen je oblikovanje zakonodaje, hkrati pa se neposredno nanaša na aktualna vprašanja starejših v skupnosti. Vse to je možno le ob sodelovanju stroke, to je tistih, ki delajo neposredno s starejšimi ljudmi, in predstavnikov zakonodajnih teles.

Prikazano nagrajena raziskava kaže, kako ključen je lahko prispevek prostovoljskega udejstvovanja h kakovostnemu staranju, še posebej v obdobju aktivne zdrave starosti po upokojitvi, hkrati pa kaže tudi na pomembnost različnih deležnikov pri soustvarjanju starosti prijaznega okolja.

Alen Sajtl