

Raziskava, ki smo jo v tem prikazu predstavili, sistematično in pregledno oriše koncept dnevnega centra za starejše, pri čemer se opira tako na znanstveno literaturo kot direktno na obstoječe prakse, seveda v okviru obsega podatkovne baze. Prebrali smo lahko, da se koncept v nekaterih državah Evropske unije razvija že več kot pol stoletja. Razvoj dnevnih centrov je eden od gradilnih kamnov v razvoju deinstitucionalizacije oskrbe starejših in podpore aktivnemu staranju. Slednje težnje so zadnja leta vse bolj prisotne tudi v Sloveniji: razvijajo se različni programi deinstitucionalizacije in pripravlja se Zakon o dolgotrajni oskrbi. Prav zato so za naš prostor takšne raziskave, kakršna je ta, še kako pomembne. Dajejo nam možnost, da se ob zgodovinskem razvoju koncepta in ob nekaterih stalnih spremenljivkah zamislimo in pustimo, da nas paleta različnih možnosti navdihuje, da bomo v Sloveniji kreativno oblikovali in uvajali takšne prakse, v tem primeru dnevne centre, ki bodo res odgovarjali na potrebe sedanjih starejših ljudi – tako tistih, ki so še vedno zdravi, kot tistih, ki so starostno onemogli in za katere po svojih najboljših močeh skrbijo svojci.

Marta Ramovš

Yasuyuki Gondo, 2016. *Technologie und Alter in Japan*. V: <http://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1024/2297-5160/a000018> (sprejem: 31. 1. 2017).

TEHNOLOGIJA IN STAREJŠI NA JAPONSKEM

Tudi Japonska je ena izmed držav, v katerih se prebivalstvo hitro stara, kar se pozna na vseh družbenih ravneh. Spremenjena demografska slika po eni strani zahteva številne tako systemske kakor osebne prilagoditve, po drugi strani pa prinaša nove izzive in možnosti, med drugim tudi na trgu dela. V ospredje so stopila podjetja, ki ponujajo smiselne rešitve

za nastale demografske spremembe ter razvijajo inovativne tehnološke pristope in storitve za starejše ljudi. Prof. dr. Yasuyuki Gondo je raziskoval, katere tehnologije razvijajo na Japonskem, v kolikšni meri so priročne in prilagojene potrebam in željam starejših uporabnikov ter na katerih področjih bi bile koristne tehnologije še posebej zaželenе, vendar trenutno še ni pogojev za njihovo uvedbo. Avtor je tehnologije za starejše ljudi razdelil v tri skupine, glede na njihovo funkcijo in namen, in sicer se uporabljajo kot **nadomestilo**, kot pomoč pri **komunikaciji** in kot **podpora** pri ohranjanju **zdravja**.

NADOMESTNE TEHNOLOGIJE

Nadomestne tehnologije starejšemu človeku nudijo podporo pri vsakdanjem življenju ali mu omogočijo, da ohranja določene telesne funkcije, sposobnosti in spretnosti. V to skupino sodijo slušni aparati, ki so prilagojeni potrebam časa in željam uporabnikov. Vse bolj priljubljeni so kostno usidrani slušni pripomočki, ki so vstavljeni v lobanjsko kost in izkoriščajo naravno telesno danost, da se zvok prenaša po kosteh. Zvok se tako pretvori v vibracije, ki potujejo naravnost v notranje uho. Na tržišču so tudi drugi inovativni izdelki. Najbolj priljubljen je zvočniški sistem za televizorje, ki starejšim omogoča, da slišijo televizijski zvok v bližini, ne da bi morali povečati glasnost televizorja. Na področju radijske tehnologije lahko v prihodnosti več pozornosti pritegne sistem za pretvorbo hitrosti govorjenja. Takšen sistem so razvili pred več kot 10 leti. Sistem je izumil *NHK Broadcasting Culture Research Institute* in radie, opremljene s tem sistemom, poslal na trg. Od začetkov leta 1989 so starejši ljudje najpomembnejša skupina poslušalcev nočnega programa, ki ga oddaja NHK. Nočni program so med drugim prilagodili tako, da upokojeni didžeji predvajajo posebne vsebine, ki jih imajo starejši radi.

Pripomočki, ki ohranjajo ali izboljšujejo mobilnost, krepijo samostojnost starejših. Eden od takšnih pripomočkov je rolator (hodulja s kolesi), ki ga na Japonskem imenujejo tudi srebrni avtomobil. Ponavadi ima nakupovalno košaro in klop, na kateri si lahko star človek odpočije, nato pa nadaljuje z opravi. Onemogli ljudje radi uporabljajo vozila na električni pogon. Prvi takšni komercialni produkti so v trgovine prišli okoli leta 1980. Trenutno se prodajata dve vrsti vozil: s krmilno palico in z ročajem. Zanimivo je, da se je prodaja teh vozil v zadnjih letih zmanjšala. Na to, da so ta vozila vse manj priljubljena, je najverjetneje vplival življenjski slog po načelu *Wer rastet, der rostet*, kar pomeni, da se pomanjkanje telesnih in psihičnih aktivnosti negativno odraža na človekovih sposobnostih, zdravju in počutju. Starejše ljudi in njihove svojce namreč skrbi, da bi odvisnost od teh udobnih naprav lahko vodila do velike izgube sposobnosti. Pred kratkim so na tržišče prišli invalidski vozički s pedali. Prednost tega tipa vozila je, da se uporabnik lahko premika z nogami tudi takrat, ko sedi v invalidskem vozičku. Za premagovanje kratkih razdalj izven stanovanjskih naselij pa so zelo uporabna manjša električna vozila. Prednosti teh vozil so: nizke emisije, udobnost in priročnost. Za njihovo negativno plat se je izkazalo dejstvo, da se za njihovo uporabo zahteva vozniško dovoljenje. Japonska vlada je za voznike, ki so stari 75 let in več, uvedla preizkus za podaljšanje veljavnosti vozniškega dovoljenja, da bi zmanjšali število nesreč. Glede na to, da so starejši glavni uporabniki teh vozil, bo podaljšanje veljavnosti vozniškega dovoljenja v prihodnosti predstavljalo velik problem. Implementacija sistemov, ki bodo sami vozili, bo zato v prihodnjem razvoju nepogrešljiva.

KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE

Komunikacijske tehnologije so namenjene krepitvi medčloveških vezi in izboljšavi

uporabnikovega počutja, predvsem želijo z njimi blažiti občutke osamljenosti. Pereč problem na Japonskem je namreč, da vedno več starejših ljudi živi samih. Japonska vlada ocenjuje, da je leta 2015 okoli 6 milijonov starejših ljudi živelo samih in da se bo to število v letu 2035 povečalo na 7,6 milijona. Japonsko družbo je na to težavo opozoril dokumentarni film o človeku, ki je živel sam in je doma umrl, kar dolgo časa ni nihče opazil. Na Japonskem te primere samotnih smrti imenujejo *kodokushi*. Pri iskanju rešitev, kako starejše povezati z družino in družbo, so se naslonili tudi na možnosti, ki jih nudijo tehnologije. Predpostavlja se namreč, da lahko komunikacijske naprave preprečujejo socialno izolacijo in zmanjšajo primere *kodokushija*. V nadaljevanju bomo navedli nekaj tehnologij, ki sodijo v ta sklop. Leta 1970 so izumili sistem, namenjen starejšim, za klic v sili. To je aktivni komunikacijski sistem, ki s pomočjo brezžične naprave v obliki obeska ali stenskega gumba za klic v sili informira o nujnih primerih. Leta 2000 je več kot 95 % lokalnih upravnih organov ponudilo te storitve, vendar so kasneje poročali, da manj kot 10 % gospodinjstev, v katerih živijo starejši, dejansko uporablja ta sistem. Starejši oklevajo pri uporabi sistema, čeprav ga imajo. *Mimamori* (Paznik) je ime sistema, pri katerem z električnim grelnikom vode spremljajo aktivnosti starejših ljudi. Prvič so ga v produktu, ki se vsakodnevno uporablja, komercialno predstavili leta 2001. To storitev je razvil eden od proizvajalcev termovk. Sistem nadzira, ali oziroma kolikokrat starejši človek uporablja električni grelnik vode. Glede na dejstvo, da starejši oklevajo pri uporabi aktivnih komunikacijskih naprav za klic v sili, se je pasivna komunikacija takrat zdela odlična ideja, toda število uporabnikov se je z leti zmanjšalo. Koncept pasivne komunikacije je vendarle preživel in se izpopolnjen uporablja v modernejših napravah, npr. pri spremljanju

porabe električne energije in mestnega plina ter pri zaznavanju gibanja in drugih bioloških funkcij, kot so senzorji za zaznavanje dihanja v hiši. V zadnjih letih so različna podjetja predstavila prototipe humanoidnih komunikacijskih robotov. Podjetja načrtujejo, da bi roboti opravljali funkcijo pomembnih vmesnikov za celovite storitve – od spremljanja uporabnikovega zdravja do njegove podpore. Zaradi težav z zanesljivostjo so humanoidni roboti še v testni fazi in zaenkrat niso v prodaji.

Na področju komunikacij je trenutno najuspešnejši produkt robot z imenom *Paro*, v obliki tjulnja, ki naj bi imel zdravilne in terapevtske učinke. Veliko domov za starejše na Japonskem in v drugih državah že uporablja te robote, predvsem pomagajo pri psihični stabilizaciji dementnih. Eden od robotov za komunikacijo, ki so ga razvili na Japonskem, je tudi *Telenoid*. V fazi preizkušanja na Danskem so ugotovili, da so dementni ljudje razvili pozitiven odnos do tega posebnega robota.

TEHNOLOGIJE, KI PODPIRAJO IN OHRANJAJO ZDRAVJE

Na področju krepitve zdravja so poleg inovativnih naprav za nadziranje nadgradili že obstoječe tehnologije, npr. s pametno uro je mogoče spremljati aktivnosti starejšega človeka. Avtor je na tem mestu izpostavil dejstvo, da se starejši ljudje dandanes bolj spoznajo na igralne avtomate in TV-igre, kar so prepoznali tudi proizvajalci, ki so igre tako prilagodili, da služijo tudi v rehabilitacijske in zdravstvene namene. Kot primer za to navaja igro *Drum Master*, pri kateri je treba bobnati po taktu pesmi. Starejšim ljudem so igro prilagodili tako, da predvajajo skladbe po njihovem okusu, da so vgradili podporne organizme za držanje bobnarskih palic, da so omogočili nižjo pozicijo za osebe na vozičku in da so poenostavili kriterije za bobnanje. Trenutno prodajajo različne igralne avtomate, ki so namenjeni

telesnemu in psihičnemu treningu starejših ljudi. Predpostavlja se, da bi lahko ti aparati zmanjšali stroške za nego in rehabilitacijo.

Japonska vlada išče rešitve za nastale demografske spremembe, zato je med drugim sprejela strategijo o robotih (*Japan's Robot Strategy*), v kateri spodbuja prihodnji razvoj industrije. Predvidevajo, da če bi jim uspelo v robote integrirati vse potrebne zahteve, komunikacijo, različna nadomestila in podpore, bi to pomenilo tehnično revolucijo, ki bi pomagala družbam, da se uspešno soočajo z novonastalimi izzivi.

V zadnjih desetletjih so na Japonskem razvili številne tehnologije, ki starejšim lajšajo starostne tegobe: nekatere so priljubljene in njihova uporaba raste, nekatere so bile popularne le na kratek rok in njihova prodaja upada, spet druge niso naletale na dober odziv. Avtor predvideva, da k priljubljenosti določene tehnologije ključno prispevajo naslednji trije kriteriji: preprosta uporaba, nudenje minimalne podpore, ki ne povzroča izgube funkcij, spretnosti in sposobnosti, ter prilagojenost zahtevam časa in ljudi. Starejši ljudje so sicer zelo previdni pri uporabi tehnologije in skrbno tehtajo, katere so njene prednosti in slabosti.

Veronika Mravljak Andoljšek

Kielty Turner, 2010. *The Promotion of Successful Aging through Mindfulness Skills Training*. V: http://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edissertations_sp2 (sprejem: 10. 2. 2017).

USPEŠNO STARANJE S POMOČJO ČUJEČNOSTI

Avtorica je v doktorskem delu želela raziskati vlogo čuječnosti pri uspešnem soočanju z izzivi staranja. Starost namreč prinaša izgube na različnih področjih človekovega delovanja, na te izgube pa se posamezniki lahko boljše