

soočimo z dejstvom, da mladost ni večna in da tudi ljudje drugih starostnih generacij čutijo potrebo po sprejetosti. Prav tako sem se naučila pristnega stika s človekom in njegovim mišljenjem.«

Jožica Maklin, stanovalka Doma starejših na Fari, o druženju z mladimi pravi: »Hitro se ujamemo in si imamo veliko povedati. Ko odidejo, nastane neka praznina, vendar vem, da se bodo vrnili in da bodo zraven pripeljali še druge. Želim si, da pridejo še večkrat, saj nas bogatijo, mi pa njih.«

Ivana Grobelnik, stanovalka Doma starejših Na Fari, razmišlja: »Otroci, ki prihajajo med nas že vsa leta, odkar sem v domu, so vedno zelo prisrčni, prijazni, radi nam pomagajo, kadar naše roke niso več dovolj spretno. Vedno znova se razveselimo njihovega obiska. Na nas niso pozabili niti na pustni dan, saj so k nam prišli našemljeni, popoldne pa so zaplesali ob živi glasbi.«

Barbara Štehnar, stanovalka Doma starejših Na Fari, o življenju v domu in obiskih mladih pravi: »Rada se vključujem v življenje v domu na čim bolj aktiven način. Dogaja se veliko, in če me stvar zanima, se ji pridružim. Vedno pa sem zelo vesela, ko pridejo med nas otroci, tisti iz vrtca, osnovne šole ali pa dijaki. Vseeno. Vedno je živahno, sproščeno, lepo, po druženju z njimi se počutim dobro. Zdi se mi, da veliko damo eden drugemu. Otroci se učijo od nas, mi pa od njih.«

Zaključimo lahko z mislijo Mojce Čerče, koordinatorke projekta, z Gimnazije Slovenj Gradec: »Skupen dialog in solidarnost med generacijami sta tisti dve socialni veščini, preko katerih lahko dosežemo razvoj in ohranjamo vrednost socialnih vrednot. In tega smo si v projektu Z roko v roki želeli; brez socialnih vrednot in dialoga ne bi bil Človek, pa tudi z roko ob roki ali z roko proti roki v življenju je hoditi in priti do cilja prazno, brez prave vsebine. Družbena solidarnost ima veliko oblik, smisel našega projekta pa jih je bil odkriti in podpreti. Uspelo nam je!«

Maja Rant

Jakomin Alenka, ured. (2008). *Knjižica receptov za dolgo življenje. Skupnost socialnih zavodov Slovenije*. V: http://www.drogakolinska.si/uploads/news/100_letniki_in_recepti_za_dolgo_zivljenje.pdf (sprejem 31. 1. 2011), 24 str.

RECEPTI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

»Sto let. Sto spominov. Sto zgodb o osebnih občutkih sreče, zadovoljstva, radosti. Sto zgodb o padcih, vzponih, solzah žalosti in veselja. Za take zgodbe se moramo znati boriti. Tudi sto in več let, če je treba.«

Skupnost socialnih zavodov Slovenije je izdala *Knjižico receptov za dolgo življenje*, v kateri stoletniki iz različnih domov za starejše po Sloveniji pripovedujejo svoje življenjske zgodbe. Knjižica je opremljena s fotografijami starostnikov, pod katerimi se poleg njihovih imen nahaja tudi navedba doma upokojencev, v katerem posameznik živi, ter njegova življenjska pripoved z receptom za dolgo življenje.

In kakšen je recept za dolgo življenje? Ga je mogoče zapisati na list papirja in se po njem ravnati?

Vsi sodelujoči, ki so predstavljeni v knjižici, so šli v življenju skozi hude čase, a so kljub temu ućakali visoko starost. Bili so vajeni poštenega dela, predvsem pa skromnosti, katera jih spremlja še danes.

Amalija Ambruž iz Doma starejših Lendava pravi, da ni nobenega posebnega recepta za dolgo življenje, vsaj ona ga ne pozna. Lahko pa trdi, da si mora vsak človek prizadevati za voljo do življenja sam, pa čeprav so časi zelo hudi. Sama je imela težko življenje. Pri dvanajstih je odšla od doma služiti na kmetijo. Ker ni prejela plačila, se je vrnila domov. Mati je ni imela rada, zato je šla živeti k botri. Pri štiriindvajsetih se je poročila in odšla na delo v Francijo, mož pa je ostal doma. Vse, kar je zaslužila, je pošiljala domov možu, ki je ves denar v glavnem zapravil za pijačo. Spomini na ta čas so boleči. Domov se je vrnila leta 1939, med drugo svetovno vojno

je bila štiri leta v zaporu. Po vojni je bila pet let brez vseh državljskih pravic. Najhuje je bilo to, da se ni mogla zaposliti. Pri 40 letih se je drugič poročila in živela skromno kmečko življenje. Danes, pri 98 letih, se veseli vsakega dne posebej in si želi živeti še nekaj let, saj je življenje lepo.

Lucija Antonin, ki je stara 103 leta in biva v Domu starejših občanov Kamnik, pa pravi, da je pomembno, da se družina dobro razume, in meni, da je to popotnica za dolgo življenje. Sama je odraščala v družini sedmih otrok. Pasli so krave in pazili drug na drugega. Za igranje jim je ostalo malo časa, a se niso pritoževali. Jedli so tisto, kar so pridelali doma: zelje, kašo, žgance skoraj vsak dan, mleka pa je bilo dovolj pri hiši. Meso so jedli redko, bombone pa le ob praznikih. Glasba in petje sta jim bila vsem v veselje. Vlivala sta jim voljo in moči za vsakdan. Nikoli se ni prepirala. Ne v službi ne doma. Tudi ko je imela svojo družino, so vedno živeli v slogi. Pomembno je, da se družina dobro razume. Lucija še dodaja, da je treba dajati in sprejemati ljubezen in imeti vero, saj molitev in trdna vera v Boga najdlje ohranjata človeka pri življenju.

Janez Brezovšek meni, da je dobro biti skromen in ne kritizirati vse počez. Pomembno pa je tudi, da imaš rad delo, ki ga opravljaš.

Najbolj zanimiv recept je podala gospa Matilda Koren, ki pravi, da je zdravilo za dolgo življenje takšno: *»Vsako jutro mora človek spiti en kozarec mlačne vode. Prav tako pa ostati dobre volje in si velikokrat kaj lepega zapeti.«*

Ivana Leoni poudarja, da je pomembno, da človek naredi sam, kar zmore, ne pa da čaka na pomoč drugih.

Vida Pariš meni, da je ohranjanje človečnosti, spoštovanja, lepih odnosov tisto, kar daje življenju vrednost, človeku pa energijo, da zmore tudi čez hude trenutke. *»In če imamo v sebi pravo ljubezen, ki jo znamo razdajati, če smo vztrajni in iskreni, lahko dokažemo, da je vsak vrh dosegljiv. Na poti tja pa je dobro, če znamo življenje polno*

užiti in se veseliti tudi drobnih trenutkov, ki nam lepšajo življenje.«

Frančiška Potočnik meni, da so pomembni dobri medsebojni odnosi in razumevanje in da se v življenju ni dobro razburjati.

»Skromnost je pogoj za dolgo življenje. Poleg tega pa je treba skrbeti za duha in telo,« pravi Marija Škofic, ki biva v Domu starejših občanov Kamnik. Sami so v družini znali za to poskrbeti. Ob nedeljah so veliko peli in se družili, pa tudi telovadba je pripomogla, da so se dobro počutili. Nedelje so ji ostale v lepem spominu. Takrat so se dekleta zbrala in se pogovarjala, pela ... in to jim je dajalo voljo za naprej. Izdala je recept za dolgo življenje: *»Pošteno delati, biti pravičen in skromno živeti. Pomembno pa je, da je človek vedno odprt za življenje, saj se učimo vsak dan do konca življenja.«*

Viktorija Švab iz Doma upokojencev Kranj pravi, da je treba »fejst« delati že od rane mladosti. Drži pa se načela, da lahko porabi le toliko, kot ima, in rada pomaga tistim, ki sami ne zmorejo.

Marija Tršar, ki biva v Domu starejših občanov Radlje ob Dravi, je že od malega navajena trdega življenja, saj je živela s starši na kmetiji. Pri 22 letih se je poročila in rodila sedem otrok, danes jih živi še šest. V Ožbaltu si je družina postavila dom, mir pa je prekinila vojna, ki je družino izselila v Bjelovar. V izgnanstvu so živeli štiri leta. Na pragu svobode je izgubila moža in ostala sama z otroki. Vrnili so se v Slovenijo in živeli v skromnosti, delavnosti in poštenosti. To je tudi njen recept življenja. Vse življenje je trdo delala in zdravo ter zmerno živela. Na mizi je največkrat čakal krompir, včasih kruh in mleko, meso le redko. Ob trdem delu si je rada privoščila kozarec domačega mošta – jabolčnika, vendar ni nikoli pretiravala. Tudi kadila ni nikoli. Vedno pa je bila dobre volje.

Pavla Tušar živi v Domu upokojencev Postojna. V življenju je bila aktivna na več področjih: bila je aktivna prostovoljka prosvetne dejavnosti, rada je pela v zboru, z možem je vodila organi-

zacijo Rdečega križa, sodelovala je s Centrom za socialno dejavnost in z Zvezo slepih in slabovidnih. Poleg tega je nabirala zelišča in kuhala čaje, vrtnarila, pridelovala domačo hrano in kuhala ter svoje znanje delila na kuharskih tečajih. V življenju jo je veselilo vse, kar se je dogajalo okoli nje in vedno je bila v družbi mladih ljudi.

»Za dolgoletno aktivnost potrebujemo energijo. Veliko energije. Vsak od nas ponavadi najde kakšno aktivnost, ki mu krajša čas in daje novo moč: šport, glasbo, vrt, skrb za dom, dobro kuhinjo ... Predvsem pa so za dolgo življenje pomembni smeh, lepe misli in dobra volja. Slednja pol življenja hrani.«

Slavica Valenčak

Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita in Roškar Saška (ured., 2010). *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

SPREGOVORIMO O DEPRESIJI IN SAMOMORU MED STAREJŠIMI

»Čemu ta priročnik? Ker verjamemo, da depresija in samomorilno vedenje nista naravni del staranja ... in ker se zavedamo nepogrešljive vloge zdravnikov družinske medicine pri njunem preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju.« (str. 5)

Duševne motnje pomembno prispevajo k prezgodnji in večji umrljivosti, zato je ključnega pomena, da se jim posveti dovolj pozornosti. Za paciente je ključno, da svoje težave prepoznajo in si jih priznajo, kar kljub temu, da živimo v 21. stoletju, še zdaleč ni lahko. Posledično je tudi naloga zdravnika precej zahtevna, saj je zaradi narave težav ustrezna diagnostika možna le s pomočjo celostne obravnave pacienta, ki pa zahteva veliko več kot zgolj telegrafsko jemanje anamnestičnih podatkov.

Kakor avtorji poudarjajo v zgovornih prvih vrsticah tega prikaza, je priročnik *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi*, ki ga je IVZ RS izdal konec leta 2010, nastal z željo po

učinkovitejšem preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju depresije ter samomorilnega vedenja. Namenjen je torej strokovnjakom in uporabnikom njihovih storitev. Da bi depresijo in samomorilno vedenje pri starejših prikazale čimbolj nazorno in razumljivo, so urednice priročnik razdelile na dva dela. Prvi – Od teorije k praksi – vsebuje veliko informativnih podatkov o razvojnem obdobju starosti, opredelitvi depresije in samomorilnega vedenja, epidemiologiji, dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih ter značilnostih depresivnega in samomorilnega vedenja. V drugem delu – Od prakse k teoriji – pa so poudarjene posebnosti obiskov starejših v ambulantah splošnega zdravnika in možnosti ukrepov v primeru depresivnega ali samomorilnega vedenja.

Avtorji so vsebino svojih poglavij napisali dovolj strokovno, da v njem mnogotere koristne informacije najdejo strokovnjaki, hkrati pa dovolj jasno in preprosto, da k branju pritegnejo tudi laične bralce. Za slednje bo verjetno najbolj zanimiv in koristen zadnji del priročnika – Priloge. Najprej sta v njem predstavljena dva primera obravnave bolnikov z depresijo, v katerih je možno razbrati stisko tako bolnika kot tudi njegovega izbranega zdravnika, temu pa sledijo Miti o depresiji in samomoru (str. 111–114). Kljub temu, da so s svojo preprosto in strokovno razlago nepogrešljivi tako za strokovnjake kot tudi za laike, jih le redko zasledimo v priročnikih o duševnih motnjah in boleznih, zato jih na tem mestu v celoti navajam.

● **Za depresijo zbolijo samo šibki posamezniki.**

Depresija ni znak šibkosti posameznika. Tudi močne in pomembne osebnosti lahko trpijo zaradi te motnje, med njimi so (bili) npr. Abraham Lincoln, Ernest Hemingway, princesa Diana, Harrison Ford, Sherly Crow. Za depresijo lahko torej zbolijo vsi, starejši in mlajši, moški in ženske, pripadniki različnih socialnih razredov, prepričanj, poklicev ...

● **Depresija je predvsem dedna. Depresijo lahko povzročijo travmatični dogodki. Po-**