
Alenka Oven in Zorana Sicherl

Pomen domačih živali za starejše osebe, ki živijo v domačem okolju

POVZETEK

Vse več je starejših, ki želijo starost kljub usihanju sposobnosti in težavam pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti preživeti v znanem domačem okolju. Odhodi svojcev, izgube v življenju, težave z zdravjem, upad telesne odpornosti, moči in zmogljivosti so dejavniki, ki negativno vplivajo na kakovost njihovega življenja. Starejše osebe se pogosto soočajo z osamljenostjo, depresijo, izgubo smisla in zaupanja vase. V kvalitativni raziskavi smo s pomočjo poglobljenih intervjujev ugotavljali, kaj starejšim osebam, ki živijo v domačem okolju, pomenijo domače živali in kakšen je njihov doprinos h kakovosti življenja. Intervjuje smo izvedli s petimi starejšimi osebam, ki živijo v domačem okolju in imajo žival, za katero skrbijo ali so v rednem stiku z njo. Na osnovi kvalitativne analize smo oblikovali dve kategoriji: splošno o domačih živalih z dvema podkategorijama in pomen domačih živali za starejšo osebo – pozitivne in negativne plati s tremi podkategorijami. Ugotovili smo, da se starejše osebe, ki imajo v svojem življenjskem okolju domače živali, več gibljejo, so aktivnejše in bolj motivirane za opravljanje vsakdanjih aktivnosti, se počutijo manj osamljene, so srečnejše ter živijo bolj izpolnjeno in kakovostno življenje. Stik z živaljo in skrb zanjo je velika možnost za večjo aktivnost, zadovoljstvo in kakovost življenja starejših ljudi.

Ključne besede: starejša oseba, domače živali, osamljenost, kakovostno staranje

AVTORICI

Dr. Alenka Oven je diplomirana delovna terapevtka in univerzitetna diplomirana organizatorka dela. Doktorirala je na Fakulteti za družbene vede. Zaposlena je na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani kot docentka za področje delovne terapije. Njeno raziskovalno delo je usmerjeno predvsem v področje ustvarjalnosti na področju delovne terapije.

Zorana Sicherl, MSc OT, je diplomirana delovna terapevtka in magistrica delovne terapije. Na Oddelku za delovno terapijo Zdravstvene fakultete v Ljubljani je zaposlena kot predavateljica za področje delovne terapije. Njena raziskovalna področja so usmerjena na nevrološko, mišičnoskeletno in delovnoterapevtsko obravnavo starejših ljudi.

ABSTRACT

The importance of pets for older people living at home

There are more and more older adults who want to spend their old age in their familiar home environment, even though their abilities are limited, and they have difficulties in performing everyday activities. The departure of relatives, the losses in life, health problems, the decline of physical resilience, strength and efficiency are factors that negatively affect their quality of life. Older adults often struggle with loneliness, depression, loss of meaning and self-confidence. In a qualitative study, we explored the importance of pets to older adults living in a home setting and how they contribute to quality of life. We conducted in-depth interviews with five older adults living in a home setting who have a pet that they care for or have regular contact with. Based on the qualitative analysis, we formed two categories: general about pets with two subcategories and importance of pets for older adult - positive and negative aspects with three subcategories. We found that older adults who have pets in their living environment exercise more, are more active and motivated to perform daily activities, feel less lonely, are happier, and lead more fulfilling and quality lives. Thus, contact with and care for animals offer great potential for increased activity, satisfaction, and quality of life among older adults.

Keywords: older adult, pets, loneliness, quality aging

AUTHORS

Dr. Alenka Oven is an occupational therapist and has a university diploma in organisation. She has a PhD from Faculty of Social Sciences. She currently works at the University of Ljubljana, Faculty of Health Sciences in Ljubljana as a assistant professor in the field of occupational therapy. Her research focused is creativity in occupational therapy.

Zorana Sicherl, MSc OT, is an occupational therapist and has a Master of Sciences in Occupational Therapy. She works at the University of Ljubljana, Faculty of Health Sciences in Ljubljana as a lecturer in the field of occupational therapy. Her research focuses on occupational therapy in neurology, musculoskeletal disorders and elderly.

1 UVOD

Naraščanje števila starejših ljudi je pojav, s katerim se soočamo tudi v Sloveniji. Število oseb, starejših od 65 let znaša 444.743, kar je 21,3 % prebivalcev Slovenije (Statistični urad Republike Slovenije, 2022). Obdobje po 65. letu imenujemo tretje življenjsko obdobje, ki je razdeljeno v tri skupine: zgodnje starostno obdobje (66 do 75 let), srednje starostno obdobje (76 do 85 let) in pozno starostno obdobje (86 let in več) (Ramovš, 2014). V tem življenjskem obdobju se starejše osebe lahko soočajo z več spremembami in problemi ter doživijo več resnih izgub, kot so izguba zdravja, poslabšanje psihofizičnih sposobnosti, delovnih sposobnosti

in ekonomskega statusa, življenjskega standarda, odhod otrok od doma, smrt partnerja, prijatelja ali vrstnika, kar je posledično povezano z oženjem socialne mreže, izguba doma, avtonomije in vsestranske kompetentnosti (Roljić in Kobentar, 2017). Omenjene spremembe in izgube lahko vodijo v večjo osamljenost starejših ljudi (Pečjak, 2007).

Vendar kljub težavam, ki jih prinaša starost, veliko starejših ljudi ostane v znanem domačem okolju z določeno stopnjo neodvisnosti, kjer želijo biti čim bolj dejavni. Domače okolje (dom) ima za starejše ljudi poseben pomen, saj so z njim povezani spomini iz otroštva, oblikovanje samoidentitete, socialni stiki, pretekli dosežki (Kerbler in sod., 2017), povezano pa je tudi s kakovostjo življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija kakovost življenja opredeljuje kot dojemanje lastnega položaja v življenju v smislu vrednot, kulture, standardov in ciljev posameznika (Top in Dikmetas, 2015). O kakovostni starosti govorimo, kadar so zadovoljene potrebe po medčloveškem odnosu, po predajanju življenjskih izkušenj mlajši generaciji in potreba, da človek doživlja svojo starost enako smiselno kakor prejšnja življenjska obdobja. V nasprotnem primeru lahko pride do nezadovoljstva, ki močno vpliva na kakovost staranja (Ramovš, 2003). Miller in Kalviainen (2013) ugotovljata, da si želijo starejši ljudje ohraniti svoje dotedanje hobije in aktivnosti, saj tako obdržijo kontrolo nad svojim življenjem, se počutijo koristne in svobodne. K temu jih je potrebno spodbujati, saj tako krepijo svojo samozavest, povečujejo zadovoljstvo in pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja (Kim in sod., 2014).

Starejšim ljudem veliko pomeni, da za nekoga skrbijo in ga negujejo, četudi je to domača žival. Z vsakodnevno skrbjo za žival namreč ohranjajo rutino, se počutijo koristne in so manj osredotočeni na svoje težave, kar zmanjša možnosti za nastanek osamljenosti in depresije (Swift in Tate, 2013). Fine (2015) meni, da živali močno vplivajo na motivacijo, pomirjajo oz. zmanjšajo napetost in tesnobo, dajejo občutek varnosti in sprejetosti ter usmerjajo pozornost. Walsh (2009) dodaja, da domača žival velikokrat nudi sočutje in vrača starejši osebi naklonjenost in ljubezen ter – kot navajata Swift in Tate (2013) – pripomore k aktivnemu staranju, saj se zaradi nje počutijo bolj vitalno in živo. Domača žival je lahko zvesti prijatelj starejšega človeka, saj mu njena družba pomaga, kadar je osamljen, da osmisli življenje in izboljša njegovo kakovost, nudi mu oporo pri doživljanju življenjskih sprememb, vendar le pod pogojem, da mu je draga, jo želi imeti in je sposoben zanjo skrbeti (Walsh, 2009).

Namen študije je bil raziskati, kako starejše osebe, ki živijo v domačem okolju, doživljajo prisotnost domače(ih) živali in kako se ob njih počutijo. Zanimalo nas je, kako druženje z domačimi živalmi učinkuje na njihovo vsakdanje delovanje, ali jih spodbuja k izvajanju vsakdanjih dejavnosti in ali jim njihova prisotnost izboljša kakovost življenja. Z raziskavo smo iskali odgovor na vprašanje: *Kaj*

starejšim osebam pomenijo domače živali, kaj doživljajo ob druženju z njimi in kakšen je njihov doprinos h kakovosti življenja?

2 METODE DELA

Uporabili smo kvalitativno metodologijo. Gre za način raziskovanja, ki proučuje, kako ljudje v določenih situacijah razumejo, doživljajo vsakdanje dogodke in se nanje odzivajo. Raziskovalec želi od znotraj s pozornostjo, empatijo zajeti podatke manjšega števila udeležениh, ugotovitve pa temeljito opiše (Kordeš in Smrdu 2015). Podatke smo zbirali s poglobljenimi intervjuji. Kriteriji za udeležbo so bili: starost udeleženca 65 let ali več, sobivanje z vsaj eno domačo živaljo ter sposobnost razumevanja in komuniciranja. V raziskavi je sodelovalo pet starejših oseb, tri ženske (intervjuvanka 2, 3 in 4) in dva moška (intervjuvanec 1 in 5), ki živijo v domačem okolju in so v rednem stiku z domačo živaljo oziroma zanjo skrbijo. Njihova povprečna starost je bila 67 let. Trije so imeli v domačem okolju psa, dva poleg psa še druge živali. Izbrali smo jih po metodi snežne kepe. Pred začetkom raziskave so podpisali izjavo o prostovoljnem sodelovanju v raziskavi (informirano soglasje).

Polstrukturirane intervjuje, ki so trajali v povprečju 1 uro, smo izvedli v domačem okolju udeležencev, kjer so se počutili sproščeno in varno. Vprašanja so se nanašala na odnos starejših oseb do živali, pomen živali zanje, na aktivnosti, ki jih izvajajo z njimi ter spodbude ali omejitve zaradi skrbi za žival. Intervjuje smo posneli, po dobesečnem zapisu pa uničili. Podatke smo kvalitativno analizirali po naslednjih korakih: ureditev gradiva, določitev kodirnih enot, formiranje kategorij in opisovanje pojmov, zbiranje pojmov v kategorije in selekcija pojmov in kategorij (Kordeš in Smrdu, 2015). Oblikovanja poskusne teorije v analizo nismo vključili, saj je bilo naše raziskovalno vprašanje usmerjeno v raziskovanje in razumevanje izkušenj in doživljanja in ne v razvoj teorije.

Pri izvedbi raziskave smo upoštevali etična načela Kodeksa etike delovnih terapevtov Slovenije (ZDTS – Zbornica delovnih terapevtov Slovenije, 2018), zagotovili zaupnost podatkov in anonimnost intervjuvancev ter skrbno varovali njihove pravice.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Na podlagi kvalitativne analize zbranih podatkov smo oblikovali dve kategoriji s podkategorijami in kodami (Tabela 1), ki so v nadaljevanju opisane in ponazorjene s citati intervjuvancev in podkrepljene z literaturo. Intervjuvanci so zaradi zagotavljanja anonimnosti poimenovani kot Int. (intervjuvanec) z dodano zaporedno številko 1–5.

Tabela 1: **Kategorije, podkategorije in kode**

KATEGORIJA	PODKATEGORIJA	KODE
splošno o domačih živalih	odločitev za žival	najljubša žival vedno so imeli živali odločitev družinskih članov dolgčas
	aktivnosti z živalmi	nega (hranjenje, krtačenje) sprehodi igra božanje pogovarjanje z živaljo
pomen domačih živalih za starejše osebe, pozitivne in negativne plati	doprinos k funkcioniranju starejšega človeka	več gibanja večja aktivnost izboljšana spretnost rok komunikacija z drugimi ljudmi dnevna rutina razlog za vstajanje
	pozitivne plati	družba in kratek čas veselje in sreča motivacija po kemoterapiji dobro počutje sprostitvev tolažba občutek varnosti bolj izpopolnjeno življenje večja kakovost življenja
	negativne plati	obveznost in odgovornost skrb utrujenost žalost ob izgubi

3.1. SPLOŠNO O DOMAČIH ŽIVALIH

V tej kategoriji smo opredelili dve podkategoriji s kodami: odločitev za domačo žival in aktivnosti z živalmi.

3.1.1 ODLOČITEV ZA DOMAČO ŽIVAL

Intervjuvanci so si domačo žival izbrali zaradi različnih razlogov: ker je to njihova najljubša žival, da jim ni dolgčas, ker so tako navajeni in so vedno imeli živali, nekateri pa skrbijo za živali svojih družinskih članov. *»Ker je to moja najljubša žival in smo si želeli novega družinskega člana pa družbe«* (Int. 1). *»Vedno smo imeli psa pa mačke, človek se navadi na njihovo prisotnost.«* (Int. 3). Pri intervjuvancih 1, 3 in 5 je bil razlog za izbiro živali želja po družbi, da jim ni dolgčas, ko so sami. *»Saj smo prej tudi imeli psičko ... Nam je bilo pa preveč dolgčas in smo posvojili drugega psa za družbo.«* (Int. 5) Podobne odgovore starejših oseb – da jim je žival družba, da imajo nekoga za igro ter da se počutijo več vredne, ker imajo nekoga, ki potrebuje njihovo ljubezen in skrb – je navedel Becker (2003). Irvine

(2004) to, da hišni ljubljenci nudijo družbo in velikokrat nadomestijo odnose z ljudmi, navaja kot najpogostejši razlog odločitve za domačo žival. Starejše osebe velikokrat ostanejo same, zato se odločijo za žival, ki nadomesti pomanjkanje odnosov in zapolni njihovo življenje. Int. 2 se za žival ni odločila sama, zanjo so se odločili družinski člani: *»Pač mladi so se odločili, ko je vnukinja hotela psa, zdaj ga imam pa tako večinoma jaz.«*

Vidic (2009) pravi, da se poleg želje po več gibanja ljudje za živali velikokrat odločijo zaradi navade od prej. Int. 4 je doma na kmetiji, kjer so živali prisotne že dlje časa, zato posebne odločitve zanjo ni bilo, saj je bila že od otroštva obkrožena z živalmi: *»Kmetija je tu že ves čas, že moji starši so jo imeli, tako da je že res dolgo. Saj živali se menjajo, ampak so pa ves čas.«*

3.1.2 AKTIVNOSTI Z ŽIVALMI

Aktivnosti, ki jih intervjuvanci izvajajo z živalmi, so med seboj zelo podobne: negujejo jih, sprehajo, božajo, z njimi se igrajo in pogovarjajo. Sprehajanje s psom je preventivni dejavnik, saj starejšim osebam pomaga, da čim dlje ostanejo aktivne in v dobri fizični kondiciji. Pes je dober motivator, da z gibanjem ne prenehajo, saj se zavedajo, da pes potrebuje redne sprehode vse do svoje pozne starosti (Krajnc in Berčič, 2008). Int. 1 ima psa že deset let, z njim preživi cel dan: *»Z Dingom se sprehajava, igrava in skupaj doživiva veliko lepega. Krajša mi čas in poskrbi, da se malo razgibam, da nisem cele dneve na kavču.«* Gretebeck in sodelavci (2013) so ugotovili, da se lastniki psov veliko več gibljejo in hodijo na sprehode, ki so pogostejši in daljši, kot sprehodi tistih, ki nimajo psa.

Int. 1 je dodal, da se s psom veliko pogovarja: *»Že kar tako samodejno, če grem v trgovino, mu rečem, da takoj pridem. Ali pa na sprehodu, ko vidim kakšno žival, tudi rečem, poglej srno.«* S psom se pogovarja tudi Int. 3, ki je povedala: *»Čisto avtomatsko se z njim pogovarjaš kakor s človekom. Pes ti vsaj odgovarjati ne more, haha.«* Fogle (2012) pravi, da pes bolj kakor besedno razume nebesedno govorico človeka. Razume kretnje in razlikuje lahko med toni glasu (Dunphy, 2012).

Int. 2 prav tako skrbi za psa, le igranje z njim, kot pravi, raje prepušča vnukom, kar pa je lahko zelo koristno tudi za otroka. *»Hranim ga, na sprehod ga peljem, božam ga, govorim z njim. Igram z njim se ne, ne bom tekala za njim, to delajo vnuki, haha.«*

Int. 3 je menila, da s kokoškami veliko dela nima, nahrani jih in pobere jajca. Na vprašanje, ali si zaradi živali krepi kakšne spretnosti, je odgovorila, da si krepi spretnosti rok s pobiranjem jajc: *»Hmmm, ja mogoče roke pa zapestja, ko pobiram jajca od kokošk.«* Pri pobiranju oz. prijemu jajc je pomemben sferični prijem, ki je značilen za predmete kroglaste oblike (Kurillo in sod., 2005). Več dela ima Int. 3 s sinovima psoma, kadar je njihova družina odsotna: *»Za pse poskrbijo vsak za svojega, ko so v službi, jima pa jaz dam hrano in ju peljem na sprehod. Maček*

pa isto dobi hrano, ko pa se hoče pocrklati, sam pride.» Podobno je opisal Int. 5: *»Hranimo jo in na sprehod vozimo. Sin jo še kdaj v hribe pelje.*«

3.2. POMEN DOMAČIH ŽIVALIH ZA STAREJŠE OSEBE, POZITIVNE IN NEGATIVNE PLATI

V tej kategoriji so opredeljene tri podkategorije, in sicer doprinos k funkcioniranju starejšega človeka, pozitivne in negativne plati domačih živali.

3.2.1 DOPRINOS K FUNKCIONIRANJU STAREJŠEGA ČLOVEKA

Poleg boljšega duševnega zdravja in pozitivnega učinka na dobro počutje so lastniki domačih živali (predvsem lastniki psov) bolj telesno aktivni in se zaradi domače živali več gibljejo (Curl in sod., 2016), kar so izpostavili tudi intervjuvanci. Int. 1 je po bolezni potreboval veliko gibanja: *»Najbolj me spodbuja, da se gibljem, ko ga peljem na sprehod. Ko skrbim za njega, poskrbim tudi za sebe. Na sprehod greva velikokrat, včasih daljši krog, včasih pa kar okoli blokov.*« Pri Int. 5 imajo še dokaj mlado psičko, ki prav tako potrebuje več gibanja: *»Ima veliko energije, rabi malo več, da se utruji.*« Ocepek (2012) potrjuje, da se pri lastnikih psov izboljša fizična kondicija, saj so primorani hoditi redno na sprehode in se aktivno ukvarjati z živalmi. Vse intervjuvance domače živali spodbujajo h gibanju, morajo jih peljati na sprehod. To jim predstavlja neko rutino in velikokrat razlog za zgodnje vstajanje, da jih nahranijo in poskrbijo zanje. Zaradi skrbi za živali se jim ustvari rutina. Kot vsi drugi, ima tudi Int. 3 zaradi živali razlog za zgodnje vstajanje: *»Prvo peljem Pana in imam še jaz jutranji sprehod, tako, da je koristno, da se malo razmigam.*« Skrb za domačo žival daje starejši osebi občutek, da je koristna in nekaj vredna, prav tako v njenem dnevu ustvari rutino (Cook in Busch, 2018).

Poleg večje aktivnosti zaradi sprehajanja psov si Int. 3 tudi krepí roke in za-pestja z božanjem psa, kar je pojasnila: *»Ko psa božam, tudi malo roke delajo.*« O krepitvi rok z božanjem in krtačenjem živali sta pisala tudi Marinšek in Tušak (2007), ki menita, da živali pomagajo pri manipulaciji in motoriki prstov in rok.

Int. 4 ima zaradi vključenosti v kmetijski krožek, kjer se pogovarjajo tako o živalih kot o kmečkih opravilih, izboljšano tudi socialno interakcijo. *»Če ne bi imeli toliko živali, ne bi bila v društvu in je to tako druženje, da nisi sam,*« je razložila. Druženja nanjo pozitivno vplivajo, saj lahko malo odklopi in se kdaj udeleži kakšnih izobraževanj. Živali pomagajo ljudem vzpostaviti nove stike in krepiti prijateljske odnose z drugimi lastniki domačih živali, zaradi česar se jim socialna mreža širi in poveča kakovost socialne interakcije (Novak in Sudec, 2014).

3.2.2 POZITIVNE PLATI

Intervjuvancu 1 je pes ne le v veselje, ampak tudi podpora in motivacija po bolezni in kemoterapijah, kot je sam rekel: *»Po terapijah je bil moj največji*

motivator in spremljevalec, ker on je potreboval sprehode, jaz sem mu jih pa moral omogočiti in je bilo tudi za mene koristno.» Eldridge (2013), ki se je v svoji raziskavi osredotočil na to, kako so živali vplivale na postopek rehabilitacije pri ljudeh z rakom, je ugotovil, da so osebe z rakom, ki so med terapijo imele ob sebi psa, navedle naslednje pozitivne lastnosti: zmanjšal se je občutek bolečine in potreba po uporabi protibolečinskih sredstev, zmanjšala se je psihološka stiska in utrujenost. Podobno je navajal tudi intervjuvanec 1.

Eldridge (2013) tudi poudarja, da so bili tisti, ki so imeli med kemoterapijo stik z domačo živaljo, manj nagnjeni k depresiji in so med terapijo dosegali boljše rezultate kot tisti, ki ob sebi niso imeli živali. Intervjuvanec 1 je prav tako menil, da mu je pes v tolažbo, kadar ob sebi ne želi nikogar: *»Že samo, ko si slabe volje, se pride pobožat in te spravi v boljšo voljo. Ko potrebuješ čas zase in nikogar nočeš ob sebi, pes to ve, pride in te nekako potolaži že samo s svojo prisotnostjo in bližino.*« Lajšanje depresije in tesnobe kot pozitivnih učinkov druženja z živalmi omenja tudi Fine (2015).

Vsi intervjuvanci pravijo, da jim je žival predvsem družba, sprostitiv in jim krajša čas. Int. 2 je povedala, da je pes *»za kratek čas«*, da ni sama. Marinšek in Tušak (2007) v svojem delu ugotavljata, da živali starostniku prinesejo družbo, ljubezen in toplino. Podobno so odgovarjali tudi intervjuvanci.

Že od nekdaj se psa povezuje z varnostjo, o čemer sta prepričana tudi Knight in Edwards (2008), ki sta v svoji raziskavi ugotovila, da se ljudje, ki imajo psa, na sprehodih in na splošno v domačem okolju počutijo veliko varnejše. To so potrdili tudi intervjuvanci. Int. 2 je opazila, da čeprav je pes majhen, je pravi varnostnik: *»Vsakega nalaja pa nikogar ne spusti noter.*« Int. 3 pa je menila, da čeprav njihova psa nista ravno varnostnika, *»... imaš nekakšen občutek varnosti, če je pes pri hiši.*«

Int. 3 je poudarila, da so živali poleg sprostitve tudi za dobro počutje: *»So veselje pa sreča. Sprostijo te, tudi če te kaj razjezi, grem malo ven, gledam kokoši, se bolje počutim.*« Pozitivne občutke doživlja tudi Int. 4, ki pravi: *»Je veselje, ko jih gledaš in se tako bolj sprostiš.*« Vidic (2009) meni, da starejši, ki se odločijo za psa ali ga že imajo, živijo srečnejše in polnejše življenje. Psi jih tudi razvedrijo.

Krause-Parello (2012) se je v svoji raziskavi osredotočila na osamljenost oseb ter navezanost predvsem na hišne ljubljence in ugotovila, da hišni ljubljenci povečujejo čustveno stabilnost in nudijo podporo. O podobnih ugotovitvah o učinku domače živali na osamljenost je poročal tudi Vrbanac s sodelavci (2013). Navezanost na hišne ljubljence se je izkazala kot velika socialna podpora proti osamljenosti in depresiji, kar lahko razberemo tudi iz odgovorov intervjuvancev. Opisali so, da je zaradi živali njihovo življenje bolj izpolnjeno, saj se počutijo manj osamljene, ker imajo družbo in je njihov čas zapolnjen z živalmi. Int. 2 se počuti osamljeno, ko pridejo otroci in vnuki domov in odpeljejo psa. *»Ko ga imam jaz,*

mi je fajn, da nisem sama, ko pa pridejo domov, ga vzamejo in ga kar pogrešam.» Zmanjšan občutek osamljenosti je značilen pri vseh lastnikih živali, ne le tistih, ki imajo psa. Poleg samega veselja in manjšega občutka osamljenosti so El-Alayli in sodelavci (2006) poročali tudi, da so starejše osebe, ki imajo domače živali, samozavestnejše, imajo višje ambicije, o življenju razmišljajo bolj pozitivno in so z njim zadovoljnejše. To potrjuje tudi študija, narejena v Avstraliji, v kateri so ugotavljali, da so starejši ljudje, ki so v rednem stiku z živalmi, boljše razpoloženji, manj obremenjeni in duševno bolj zdravi ter potrebujejo manj zdravstvenih storitev (Bennett in sod., 2015).

Intervjuvanci potrjujejo, da imajo zaradi domače živali večjo kakovost življenja. Int. 1 je povedal: *»Ja, stoprocentno mi je (pes) izboljšal kakovost življenja, brez njega me mogoče ne bi bilo več.*« Int. 3 je rekla: *»Že samo ta njihova energija te malo spodbudi pa se dobro počutiš. Tako da bi lahko rekla, da je bolj kakovostno.*« O večji kakovosti življenja zaradi domače živali poročajo tudi Peluso in sodelavci (2018). Tudi Heuberger (2017) navaja, da imajo starejše osebe, ki so lastniki domačih živali, na splošno boljše zdravje, potrebujejo manj zdravil in manjkrat obiščejo zdravnika, saj jim živali pomagajo ohranjati telesno in duševno zdravje ter zvišujejo zadovoljstvo in kakovost življenja.

3.2.3 NEGATIVNE PLATI

Intervjuvanci pri svojih domačih živalih v splošnem ne vidijo negativnih plati in jim ne pomenijo posebnega bremena, vseeno pa so izpostavili nekaj negativnih vidikov, kot je na primer ta, da je žival tudi obveznost, da je zanj potrebno skrbeti, da je imeti žival tudi odgovornost.

O živali kot obveznosti je Int. 1 poudaril: *»Dingo ni obveznost. Saj so obveznosti, ko maš žival, samo jaz ne gledam na to tako.*« Vsi intervjuvanci so enotni, da je žival najbolj »v breme«, kadar želijo kam iti, a zaradi skrbi zanj ne morejo. Žival jim bolj kakor breme pomeni odgovornost za neko živo bitje. Podobno meni tudi Schmid (2011), ki pravi, da žival človeka nauči odgovornosti, ki je morda prej ni imel in je lahko to pozitivna ali negativna stvar. Int. 2 je pojasnila, da kadar grejo »tamladi« od doma, zaradi skrbi za psa ne more nikamor: *»Ja marsikdaj ne morem kam iti, ker moram za psa skrbeti, če tamladi kam gredo.*« Tudi Int. 3 je potrdila: *»Ja obveznost je, sej nikamor ne moreš iti, moraš nekoga prositi, da poskrbi zanje.*« Ocepek (2012) pravi, da domače živali prinesejo v življenje veliko odgovornost, ki lahko posledično prinese koristi in spremembo ustaljenega življenjskega ritma, kar v večini primerov izboljša splošno zdravje in poveča kakovost življenja.

Včasih pa je lahko odgovornost za neko živo bitje tudi utrujajoča in naporna. Int. 4 je zaradi dela na kmetiji in skrbi za vse živali tudi utrujena, zato si mora občasno poiskati pomoč: *»Je težko, ko je kakšna stvar, ko jo sama tudi ne morem. Potem pa smo poklicali koga, da je prišel pomagat.*«

Int. 5 je mnenja, da imajo živali prekratko življenje in je človek potem žalosten ob izgubi: »Potem je vedno težko, ko umrejo.« Brown (2004) je ugotovil, da živali ljudi sproščajo, jim dvigajo samozavest in jih pomirjajo. Ravno zaradi tega se večina ljudi naveže na žival in jo sčasoma dojema kot del sebe, kar posledično privede do velikega žalovanja ob njeni izgubi.

Tako kot vsaka raziskava ima tudi izvedena kvalitativna raziskava slabosti in prednosti. Delno strukturiran intervju zajema vprašanja odprtega tipa, s katerimi lahko odkrijemo, kakšen je pogled udeležencev na raziskovano temo in kakšne so njihove izkušnje. Prednost je bila izvedba intervjujev v domačem okolju intervjuvancev, zato je bilo intervjuvanje sproščeno, kar je pripomoglo k večjemu zaupanju in k iskrenjšim odgovorom. Ob nejasnostih ali nerazumevanju so bila postavljena podvprašanja, da smo dobili želene podatke. Odgovori intervjuvancev so bili bolj spontani in konkretni. Negativna je analiza podatkov, ki vzame veliko časa. Rezultati različnih intervjujev so med seboj težko primerljivi (Kordeš in Smrdu, 2015). Za intervjuvance si je bilo potrebno vzeti čas, saj je vsak intervju trajal do ene ure. Slabost intervjuvanja v domačem okolju so bili nekateri zunanji dejavniki, ki so intervjuvance med pogovorom zmotili.

4 ZAKLJUČEK

Ugotovitve raziskave so potrdile, da je domača žival starejšim ljudem, ki so sodelovali v raziskavi, opora, da jim pomeni smisel in srečo. Starejši ljudje, ki v domačem okolju imajo oz. skrbijo za žival, ohranjajo telesno kondicijo, se počutijo manj osamljene in zapuščene, so manj nagnjeni k depresiji in ohranjajo duševno zdravje. Večina ima zaradi živali izboljšano tudi družabno življenje. Kljub skrbi in odgovornosti, ki jo žival prinese, si večina brez njihove družbe ne zna predstavljati življenja.

Ugotovili smo, da v raziskavi sodelujoče starejše osebe domače živali štejejo kot družinske člane. Spodbujajo jih k aktivnejšemu življenju in pozitivno vplivajo na njihove socialne in kognitivne spretnosti, ki se odražajo tudi v večjem osebnem zadovoljstvu. Intervjuvancem bivanje z živaljo, skrb zanjo in dejavnosti, ki jih z njo izvajajo, omogočajo ohranjati rutino, jih spodbujajo k rednemu gibanju, v življenje prinašajo varnost, družbo in zadovoljstvo. Eden izmed intervjuvancev je celo poudaril, da mu je pes kot terapevt, ki ga je spodbujal v najhujših dneh bolezni in ga motiviral po kemoterapiji, da se je prej vrnil v ustaljeni življenjski ritem. Udeleženi v intervjuju so tudi mnenja, da jim je domača žival izpopolnila življenje, jih osrečuje in zaradi nje živijo bolj zadovoljno in kakovostno.

Potrebnih bi bilo več tovrstnih raziskav, predvsem v slovenskem prostoru, s katerimi bi dobili **širši in bolj poglobljen** vpogled ter boljše razumevanje izkušenj pri druženju oziroma skrbi za domače živali tistih starejših ljudi, ki živijo v domačem okolju. Ugotovitve bi lahko primerjali z ugotovitvami raziskav o

terapevtski uporabi **živali** oziroma aktivnostih z živalmi in njihovimi obiski v bolnišnicah in domovih za starejše občane, ki so že bile izvedene oziroma, ki bi jih lahko tudi razširili in temo bolj poglobljeno raziskali.

Avtorici se S. M. zahvaljujeta za zbiranje podatkov in dovoljenje za njihovo uporabo.

LITERATURA

- Becker Marty (2003). *The healing power of pets: Harnessing the amazing ability of pets to make and keep people happy and healthy*. New York: Hyperion Books.
- Bennett Pauleen C., Trigg Joshua L., Godber Tim, Brown Cynhia (2015). An experience sampling approach to investigating associations between pet presence and indicators of psychological wellbeing and mood in older Australians. V: *Anthrozoos*, letnik 28, št. 3, str. 403–420.
- Brown Sue-Ellen (2004). The human-animal bond and self psychology: Toward a new understanding. *Society & Animals*, letnik 12, št. 1, str. 68–83.
- Cook Molly, Busch Sydney (2018). *Health benefits of pet ownership for older adults. Literature Review*. Grace Peterson Nursing Research Colloquium. Chicago: DePaul University.
- Curl Angela L., Bibbo Jessica, Johnson Rebecca A. (2016). Dog walking, the human–animal bond and older adults' physical health. V: *The Gerontologist*, letnik 57, št. 5, str. 930–939.
- Dunphy Heather (2012). *Psi. Naučite se razumeti svojega ljubljénčka*. 1. izdaja. Tržič: Učila International.
- Eldridge Lynne (2013). Pet therapy for cancer: How can »animal-assisted therapy« help people living with cancer. V: Wolters Burned (ured.) *Aging and pet therapy*. Minnetonka: The Faculty of the Adler Graduate School.
- El-Alayli Aman, Lystad Amy L., Webb Sara R., Hollingsworth Staci L., Ciolli Jen L. (2006). Reigning cats and dogs: A pet-enhancement bias and its link to pet attachment, pet-self similarity, self-enhancement and well-being. V: *Basic and Applied Social Psychology*, letnik 28, št. 2, str. 131–143.
- Fine Aubery H. (2019). *Handbook of animal-assisted therapy: foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (fifth edition). New York, NY: Academic Press.
- Fogle Bruce (2012). *Vodnik za lastnike psov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gretebeck Kimberlee A., Radius Kaitlyn, Black David R., Gretebeck Randall J., Ziemba Rosemary, Glickman Lawrence T. (2013). Dog ownership, functional ability, and walking in community-dwelling older adults. V: *Journal of Physical Activity and Health*, letnik 10, št. 5, str. 646–655.
- Heuberger Roschelle (2017). Associations of pet ownership with older adults eating patterns and health. V: *Current Gerontology and Geriatrics Research*, letnik 2017, št. 9417350, str. 1–9.
- Irvine Leslie (2004). *If you tame me: understanding our connection with animals*. Philadelphia: Temple University Press.
- Kerbler Boštjan Kefo, Sendi Richard, Filipovič Hrust Maša (2017). Odnos starejših ljudi do doma in domačega bivalnega okolja. V: *Urbani izziv*, letnik 28, št. 2, str. 18–31.
- Kim Junhyoung, Yamada Naoko, Heo Jinmoo, Han Areum (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. V: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, letnik 9, št. 1, str. 1–10.
- Kordeš Urban, Smrdu Maja (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Knight Sarah, Edwards Victoria (2008). In the company of wolves: the physical, social and psychological benefits of dog ownership. V: *Journal of Aging and Health*, letnik 20, št. 4, str. 437–455.
- Krajnc Rosana, Berčič Herman (2008). *Sožitje človeka in psa v športu*. Ljubljana: Studio Print, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Krause-Parello Cheryl A. (2012). Pet ownership and older women: the relationships among loneliness, pet attachment support, human social support, and depressed mood. V: *Geriatric Nursing*, letnik 33, št. 3, str. 194–203.

- Kurillo Gregorij, Gregorič Milan, Goljar Nika, Bajd Tadej (2005). Grip force tracking system for assessment and rehabilitation of hand function. V: *Technology and Health Care*, letnik 13, št. 3, str. 137–149.
- Marinšek Maksimiljana, Tušak Maks (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.
- Miller Hug, Kalviainen Mirja (2013). Applying positive psychology principles to care home design. V: Hujala Anneli, Rissanen Sari, Vihma Susann (ured.). *Designing wellbeing in elderly care homes*. Helsinki: Aalto University, str. 222.
- Novak Sandra, Sudec Judita (2014). Vpliv živali na kakovost življenja starih ljudi. V: *Socialno delo*, letnik 54, št. 1, str. 31–40.
- Ocepek Rudi (2012). *Premagajmo predsodke do živali*. Ljubljana: Agencija Baribal.
- Pečjak Vid (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Peluso Silvio, De Rosa Anna, De Lucia Natascia et al. (2018). Animal-assisted therapy in elderly patients: evidence and controversies in dementia and psychiatric disorders and future perspectives neurological diseases. V: *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, letnik 31, št. 3, str. 149–157.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože (2014). Življenjska obdobja. V: *Kakovostna starost*, letnik 17, št. 1, str. 46–50.
- Roljič Slavica, Kobentar Radojka (2017). *Starost kot izziv: zdravje in oskrba*. Ljubljana: Javni zavod Cene Štupar - center za izobraževanje.
- Schmid Elaine K. (2011). *The effects of animal-assisted activities on the social and emotional development of young children with characteristics of emotional behavioral disorders*. Minneapolis: University of Minnesota Duluth.
- Statistični urad Republike Slovenije (9. 11. 2022). *Število in sestava prebivalstva*. <https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>.
- Swift Audrey U., Tate Robert B. (2013). Themes from older men's lay definitions of successful aging as indicators of primary and secondary control beliefs over time: the manitoba follow-up study. V: *Journal of Aging Studies*, letnik 27, št. 4, str. 410–418.
- Top Muhmet, Dikmetas Elif (2015). Quality of life and attitudes to ageing in Turkish older adults at old people's homes. V: *Health Expectations*, letnik 18, št. 2, str. 288–300.
- Vidic Jože (2009). *Življenje s psom*. Ljubljana: Dedal.
- Vrbanac Zoran, Zecević Iva, Ljubić Marijana, et al. (2013). Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. V: *Collegium Antropologicum*, letnik 37, št. 3, str. 973–976.
- Walsh Froma (2009). Human-Animal bonds II: the role of pets in family systems and family therapy. V: *Family Process*, letnik 48, št. 4, str. 481–499.
- Zbornica delovnih terapevtov Slovenije – Strokovno združenje (ZDTS). (2018). *Kodeks etike delovnih terapevtov Slovenije*.

Naslova avtoric:

Alenka Oven: alenka.oven@zf.uni-lj.si

Zorana Sicherl: zorana.sicherl@zf.uni-lj.si