

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

DIPLOMSKA NALOGA

TOMAŽ ŠEMA

Izola, 2018

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

PRILAGAJANJE NA PROCES STARANJA

ADAPTATION TO THE AGING PROCESS

Študent: TOMAŽ ŠEMA

Mentorica: ESTER BENKO, mag. zdr. neg., viš. pred.

Somentorica: doc. dr. KATARINA BABNIK

Študijski program: študijski program 1. stopnje Zdravstvena nega

Izola, 2018

ZAHVALA

Ta diplomska naloga je nastala ob podpori mentorice Ester Benko, mag. zdr. neg., viš. pred., in somentorice doc. dr. Katarine Babnik, zato bi se najprej njima zahvalil za podporo in strokovne nasvete.

Posebna zahvala gre vsem petim intervjuvancem, ki so bili pripravljene spregovoriti o svojem življenju in težavah, s katerimi se soočajo, saj brez njih ne bi nikoli nastala ta diplomska naloga.

Zahvaljujem se svoji puncici Maši, ki mi je dajala zgled, kako zaključiti še eno poglavje v svojem življenju, ter svojim staršem, ki so mi bili celo življenje v oporo in mi s finančno podporo omogočili študij.

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisani Tomaž Šema izjavljam:

- da je predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela;
- sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oziroma citirana v skladu s pravili UP Fakultete za vede o zdravju;
- se zavedam, da je plagiatorstvo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah UL št. 16/2007 (v nadaljevanju ZASP) kaznivo.

Soglašam z objavo elektronske verzije diplomske naloge v Repozitoriju UP ter zagotavljam, da je elektronska oblika predložene naloge identična tiskani različici.

V Izoli, 26. 4. 2018

Podpis študenta:

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU

Naslov	Prilaganje na proces staranja
Tip dela	Diplomska naloga
Avtor	ŠEMA, Tomaž
Sekundarni avtorji	BENKO, Ester (mentorica) /. BABNIK, Katarina (somentorica)/ SKOČIR, Helena (recenzentka)
Institucija	Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
Naslov inst.	Polje 42, 6310 Izola
Leto	2018
Strani	IX, 39 str., 1 pregl., / sl., 5. pril., 59 vir
Ključne besede	starost, duhovnost, pripadnost, priprava, odnosi.
UDK	159.922.63:365.27
Jezik besedila	slv
Jezik povzetkov	slv/eng
Izvleček	Staranje je proces, ki se mu nihče ne more izogniti. V življenju se soočamo s spremembami, težavami, pretresi, z bolečinami, veseljem, kar vse vpliva na življenje v poznejši starosti. Nekateri posamezniki se zgodaj odločajo za telesne aktivnosti, zdravo prehranjevanje in širjenje socialne mreže, kar vpliva na kakovostno staranje, ko se vsak sooča z boleznimi, ki so posledice staranja telesa. Namen raziskave je bil ugotoviti, kako se osebe, starejše od 65 let, prilagajajo v okolju, v katerem živijo, s kakšnimi težavami se srečujejo, kako preživljajo prosti čas in kakšno je njihovo zdravstveno stanje. S pomočjo vprašanj smo se srečali s petimi različnimi življenjskimi zgodbami, z njihovimi tragedijami in srečnimi dogodki. Ugotovili smo, da večina sprejema starost kot del življenja, kjer jim je pomembno druženje s sorodniki in prijatelji. Prav tako se vsi prilagajajo fizičnim in psihičnim zmožnostmi, eni delajo težja fizična dela, drugi pa pišejo o svojem življenju. Določeni so dovzetni za izobraževanja, novi izzive, nova prijateljstva, drugi pa si tega ne želijo. Dejstvo je, da vsak doživlja starost po svoje, nihče pa ne bi ničesar spreminjal glede na preteklost, le pogrešajo svoje najbližje, ki so pokojni.

KEY WORDS DOCUMENTATION

Title	Adaptation to the aging process
Type	Diploma thesis
Author	ŠEMA, Tomaž
Secondary authors	BENKO, Ester (supervisor) / . BABNIK, Katarina (coadvisor)/ SKOČIR, Helena (reviewer)
Institution address	University of Primorska, Faculty of Health Sciences Polje 42, 6310 Izola
Year	2018
Pages	IX , 39., 1 tab., /pictur., 5 attach., 59 sources
Keywords	Age, spirituality ,affiliation, preparation, relationships
UDC	159.922.63:365.27
Language	slv
Abstract language	slv/eng
Abstract	

You can not avoid the process called aging. Many processes are following us towards our lifetime ;positive and negative changes, problems etc. and all those experiences influences our future life. Some individuals realize quite early that they need to care more about their healthy lifestyle, such as physical activities and healthy nutrition. All this in order to get stronger when problems that are typical for aging comes. The purpose of my research was pretty straight forward; to realize, how people in age of 65 and more, manage to adopt in completely new environment. How do they live, how do they spend their free time, how is their health status and which problems they might face. Thanks to the questionnaire I got to know five life stories, their , their tragedies and happy moments. Irealize, that most of the times elderly people accept the fact they are getting older. They take it as a part of life, where priority is spending time with friends and family. Also they are adopting their physical and psychological activities to their actual capabilities. Some of them are still physical active, some prefer to do activities at home such writing about their life, some still want to study, to face new challenges, to meet new people etc. The fact is that each elderly individual lives it's own life in a different way. Common fact is, that they do not have a will to change their past, because they have learned from every single experience that they had. They only miss their loved ones,that unfortunately are not with them anymore.

KAZALO VSEBINE

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU	I
KEY WORDS DOCUMENTATION.....	II
KAZALO VSEBINE	III
KAZALO PREGLEDNIC	V
SEZNAM KRATIC	VI
1 UVOD.....	1
1.1 Demografske spremembe staranja v svetu, Evropi in Sloveniji	2
1.2 Teorije o staranju.....	4
1.2.1 Biološke teorije staranja.....	4
1.2.2 Sociološke/psihološke teorije staranja	5
1.3 Znaki staranja	7
1.3.1 Biološki znaki	7
1.3.2 Duhovne spremembe	8
1.3.3 Socialne spremembe	9
1.4 Socialna omrežja in socialna opora starejših	10
1.5 Medgeneracijska solidarnost in odnosi	11
1.6 Socialna izključenost starejših	11
1.7 Potrebe in stiske starejših	12
1.8 Gerontološka zdravstvena nega.....	12
2 NAMEN, HIPOTEZE IN RAZISKOVALNO VPRAŠANJE	14
2.1 Namen in cilji diplomske naloge.....	14
2.2 Raziskovalna vprašanja	14
3 METODE RAZISKOVANJA	15
3.1 Vzorec	15
3.2 Raziskovalni inštrument.....	15
3.3 Obdelava in analiza podatkov	15
4 REZULTATI RAZISKAVE IN ANALIZA BESEDILA	17
4.1 Demografski podatki	17
4.2 Življenjske zgodbe intervjuvancev	17
4.3 Zaposlitve pred upokojitvijo	18
4.4 Druženje z otroki, vnuki, pravnuki, prijatelji – socialni odnosi.....	19

4.5	Priprave na upokojitev in vključitev v dejavnosti	20
4.6	Zdravstveno stanje intervjuvancev	22
4.7	Sprejemanje lasnega telesa – samopodoba	24
4.8	Ekonomski položaj intervjuvancev	25
4.9	Priprave na spremembe bivanja	25
4.10	Pogled na dosedanje življenje in spremembe v prihodnosti	26
4.11	Predlogi za priprave na starost skozi oči intervjuvancev	26
5	RAZPRAVA	27
6	ZAKLJUČEK	29
7	VIRI	32
	POVZETEK	36
	SUMMARY	37
	PRILOGE	38

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Odprto kodiranje intervjuvanke Ane	16
---	----

SEZNAM KRATIC

ACS	Andragoški center Slovenije
DNK	Deoksiribonukleinska kislina
EU	Evropska unija
ISPA	Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Univerzitetni inštitut za uporabno psihologijo
KOPB	Kronično obstruktivno pljučno bolezen
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
ReNPSV13–20	Resoluciji o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020
RNA	Ribonukleinska kislina
STA	Slovenska tiskovna agencija
SURS	Statistični urad Republike Slovenije

1 UVOD

Pri proučevanju doživljanja staranja »se neposredno lotevamo problematike razmerja med objektivno (kronološko) starostjo in subjektivno (do)živeto starostjo« (Gubrium in Holstein, 2005, str. 9). Med kronološko starostjo in različnimi fazami v življenju ni »nujne neposredne povezave med izkušnjami v starosti« (Domajnko in Pahor, 2009, str. 1), ampak je staranje močno odvisno od njihove povezanosti z ostalimi ljudmi, časa in kraja bivanja, ne glede na kronološko starost (Domajnko in Pahor, 2009)

V Sloveniji danes še vedno prevladuje prepričanje, ki starost povezuje z boleznijo in izgubo samostojnosti posameznika ter predstavlja le družbeno breme (Domajnko in Pahor 2009), vendar kot navaja Kristančič (2005, str. 41), lahko staranje opredelimo kot »temačno bodočnost, počasno drsenje v senilnost in okostenelost, zamašitev arterij, počasna smrt kulturne vitalnosti in kreativnost« ali pa so to le »razširitev življenjskih priložnosti, obogatitev možnosti za življenje, nova svoboda in upanje«.

Med pregledom literature nismo v slovenskem prostoru zasledili kakršnih koli večjih raziskav na tematiko prilaganja na starost, medtem ko je obširno raziskavo na to temo opravila prof. Sofia von Humboldt na ISPA – Instituto Universitário v Lisboni leta 2013 v okviru svoje doktorske disertacije, v kateri je sodelovalo 18.253 udeležencev starih 65 ali več let. Avtorica je v raziskavi opredelila pet napovednikov prilaganja na staranje, in sicer: ambicije starejših, njihova duhovnost, telo in zdravje, stabilnost staranja in socialna podpora. Ugotovljeno je bilo, da je duhovnost najmočnejši napovedovalec prilaganja na staranje in subjektivnega počutja (Von Humboldt, 2013).

Posamezniki v tretjem življenjskem obdobju se morajo spoprijeti z novimi izzivi in težavami, kjer naj bi se prilagajali procesu staranja, ki obsega (Kristančič, 2005):

- krizo fizičnih moči in zdravstvenega stanja,
- pripravo,
- prenehanje poklicne dejavnosti,
- status upokojenca,
- sprejemanje preoblikovanja telesnih in psihičnih sposobnosti,
- utrjevanje zadovoljstva z ostalimi telesnimi in duševnimi zmožnostmi in nove pozno zrelostne samopodobe in podobe v širši družbi,
- novim socialnim vlogam,
- medgeneracijsko povezovanje in interesno prostovoljstvo,
- k oblikovanju izrazite pripadnosti z vrstniki in vrstnicami,
- izgubo partnerja/partnerice,
- rekreacijske in športne dejavnosti in zdravstvenim zmožnostim,
- pripravo za morebitno spremembo bivanja – odhod v nov bivalni ali negovalni dom.

Pri tem je treba opozoriti, da se ljudje med seboj razlikujemo v različnih obdobjih življenja, zato se nekateri navedenim prilaganjem začnejo prilagajati pozno, nekateri pa prehitro ali kot navaja Kristančič (2005, str. 25): »Eni nikoli ne dozoriijo, drugi pa so

modri že v otroštvu«. Da bi javnost čim bolj osveščali o raziskavah povezanih s staranjem je Evropska unija (EU) leto 2012 razglasila za Evropsko leto aktivnega staranja. Raziskovanje staranja ali gerontologija se pojavlja na številnih področjih, kot so biologija, medicina, družboslovje, tehnologija in demografija (Grubeck Loebenstein, 2012).

Dejstvo je, da življenjska izročila, ki smo jim bili priča v preteklosti, ne veljajo več. Mladi se namreč pozno odločajo za ustvarjanje družine, pozno se odselijo od doma, ženske rojevajo prvega otroka pri tridesetih, starejši živijo dlje. Vse to vpliva na demografske spremembe v svetu, Evropi in Sloveniji.

1.1 Demografske spremembe staranja v svetu, Evropi in Sloveniji

Staranje prebivalstva je proces, pri katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva tako, da se povečuje delež starejših. Če bi šlo za povečanje deleža mladih, bi govorili o pomlajevanju populacije (Hlebec, Kavčič in Ogulin Počrvina, 2013). V začetku 20. stoletja je povprečna življenjska doba znašala 47 let, danes pa je ta bistveno višja (Despeghel Schöne, Alamouti in Pütz, 2003). Število svetovnega prebivalstva naj bi se tudi v prihodnje zviševalo. V začetku 20. stoletja je bilo njeno število okoli dve milijardi ljudi, do leta 2050 pa naj bi število preseglo devet milijard. V razvitih delih sveta smo priča počasni rasti prebivalstva, medtem ko se prebivalstvo v manj razvitih povečuje. Takšne napovedi so tudi v prihodnosti, ko bo število prebivalstva v razvitih območjih ostajalo na isti ravni ali se bo celo zmanjšalo (Vertot, 2010).

Na podlagi teh ugotovitev je staranje prebivalstva še posebno zaznati prav med prebivalstvom v razvitem svetu, kamor uvrščamo tudi EU in Slovenijo. V EU je leta 2015 živelo skoraj 27 milijonov oseb, starih 80 in več let, kar je za sedem milijonov več kot deset let prej. Rast starejših je povezana tudi s pričakovano daljšo življenjsko dobo. Tako naj bi bila ta doba 80 letnikov najvišja v Franciji, in sicer za 11 let, v Španiji za 10,4 let, v Luksemburgu za 10,1 leto, najnižja pa v Bolgariji, tj. 7 let, Romuniji 7,6 let in na Hrvaškem 7,7 let. Največ oseb, ki so stare 80 let in več, ima Italija (6,5 %), Grčija (6,3 %) in Španija (5,9 %) Pri tem pa prevladujejo ženske (STA, 2016). Do leta 2030 naj bi bilo v EU 34,7 milijonov oseb starejših od 80 let, medtem ko jih je bilo leta 2010 18,8 milijonov. Do leta 2030 naj bi se v EU število starejših nad 65 let prav tako povečalo, in sicer na 110 milijonov, kar je za 30 milijonov več kot leta 2000, ko je številka znašala 71 milijonov. Hkrati s staranjem prebivalstva v svetu narašča tudi pričakovana življenjska doba. Do leta 2050 naj bi bilo starejših od 80 let za 180 % več, kot jih je bilo leta 2010, starejši od 65 let pa naj bi obsegali skoraj eno tretjino celotnega prebivalstva (Dimovski, 2010.)

Vzrokov, ki pripeljejo do takšnega stanja, je več. Govorimo o dolgoročnejših (desetletnih, stoletnih) demografskih spremembah, kjer se spreminja starostna sestava prebivalstva, kar pomeni, da se delež starejših povečuje (Šircelj, 2009). Vzroke staranja prebivalstva

Hlebec idr. (2013, str. 8) vidijo v prehodu »iz agrarne v industrijsko in postindustrijsko družbo«, kar pomeni:

- iz visoke v nizko rodnost – če pogledamo v Sloveniji ugotovimo, da je bilo v začetku leta 2016 število mladih med 15 in 29 letom 16 %, medtem ko je pred desetimi leti ta odstotek znašal že več kot 20 % (SURS, 2016);
- zniževanje umrljivosti zaradi podaljševanja pričakovane življenjske dobe, ki ga imenujemo staranje od zgoraj;
- preseljevanje, saj se običajno odselijo mladi bodisi zaradi izobraževanja, dela ali partnerskih odnosov. Redko se zgodi, da to počnejo starejši od 65 let.

Zdravstvene stroke so se sporazumele, da je mejna starost, ko govorimo o očitnem procesu staranja in s tem povezanimi značilnostmi, 65 let oz. so ljudje razdeljeni v tri skupine: »mladi« starostniki (65 do 74 let), »srednji« starostniki (75 do 74 let) in »stari« starostniki (85 let in več) (Ebersole, Hess, Touhy in Jett, 2005, str. 522). Kristančič (2005, str. 27) je življenjska obdobja razdelila na pet stopenj, in sicer:

- prvo življenjsko obdobje od rojstva do 30 let,
- drugo življenjsko obdobje od 30 let do 65 let,
- tretjo življenjsko obdobje od 65 let do 80 let,
- četrto življenjsko obdobje od 80 let do 100 let,
- peto življenjsko obdobje od 100 let in več.

V preteklosti so v nekaterih kulturah (npr. v indijanskih plemenih) starostnike zelo cenili zaradi njihove modrosti, čustvene in duhovne moči. Takšno spoštovanje do stoletnikov je še vedno prisotno na japonskem otoku Okinava, ko se jih mladi dotikajo, da bi prevzeli njihovo življenjsko moč (Kristančič, 2005).

Pojavu staranja se ni mogla izogniti niti Slovenija, kjer smo priča intenzivnemu staranju prebivalstva, ki naj bi se začelo ob koncu 19. in v začetku 20. stoletja. Ob koncu 19. stoletja je znašala rodnost med petimi in šestimi otroki na žensko, medtem ko je bila leta 1980 rodnost na žensko do 2,1 otrok, ob koncu 20. in začetku 21. stoletja pa se je še znižala na 1,2 otrok na žensko (Šircelj, 2009).

Vedno bolj prihaja v ospredje tudi predvidevanje o demografskih spremembah v prihodnosti. V Sloveniji naj bi se starostna sestava v prihodnje spremenila, in sicer naj bi se število prebivalcev do leta 2025 povečalo, nato pa počasi začelo upadati. Tako naj bi imela Slovenija leta 2060 2.058.000 prebivalcev (ACS, 2011). Že sedaj, v zadnjih desetih letih, se je delež starejših nad 65 let povečal za 12,9 % v primerjavi z letom 1997. Glede na leto 2013 pa že za 17,1 % (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). Delež starejših od 65 let naj bi v prihodnjih desetletjih še naraščal in leta 2050 predstavljal že 30 % vseh prebivalcev Slovenije (NIJZ, 2015). Človeštvo se je tako znašlo pred največjim izzivom, ki ni nastal čez noč. Z vprašanjem staranja se moramo soočiti oz. se mu prilagoditi vsi, tako družba kot posamezniki (Dimovski, 2010).

Demografske spremembe v družbi se dotaknejo nas osebno, naših misli, upanj in načrtov. Vsak od nas razmišlja o svojem življenju, ciljih, namenih in izzivih v vseh obdobjih življenja. Človek se v življenju spreminja in z leti življenje dobiva nov pomen in smisel, še posebno v poznejšem življenjskem obdobju oz. v obdobju staranja. Kot navaja Kristančič (2005, str. 30): »Starejše osebe so most med včeraj, danes in jutri«.

V strokovni literaturi je zaslediti različne teorije o staranju, pri vseh je skupno, da gre predvsem za biološko/kronološko in sociološko/psihološko staranje. Ena izmed teh je tudi teorija radikalov, ki je najbolj podprta z dokazi, navaja Carper (1998).

1.2 Teorije o staranju

Nobena skrivnost ni, da staranje nastane zaradi propadanja posameznih celic. V človeškem telesu se dnevno deli »350 milijard celic« (Despeghel Schöne idr., 2003, str. 18), vendar se ta številka s starostjo manjša. Teorija radikalov navaja, da do staranja pride takrat, ko so celice poškodovane od napadov kemičnih delcev oz. prostih radikalov. Z leti se v človeškem organizmu uničene celice kopičijo, dokler ne dosežejo tiste točke, ko ni več mogoč »povratak v prejšnje stanje«, kar povzroči tudi smrt (Carper, 1998, str. 18).

Staranje je nekaj naravnega in neizogibnega. Vsak človek se mu po svoje prilagaja, se z njim sooča in ga sprejema. O uspešnem staranju govorimo takrat, ko se človek dobro počuti in se je sposoben prilagajati nastalim spremembam na socialnem, biološkem psihološkem, duševnem, kulturnem in okoljskem področju (Ebersole idr, 2005). Pri staranju gre za slabšanje celotnega organizma, dokler ta ne odmre, zato se temu nihče ne more izogniti. Na proces staranja naj bi med 20 in 30 % vplivali genetski dejavniki, na preostali delež pa naj bi vplival človek sam s svojim življenjskim stilom (Poljšak, 2012). Kot navaja Poredoš (2004), ko govorimo o starosti in zdravem staranju, ne govorimo o bolezni, saj gre pri tem za fiziološki proces, na katerega vplivajo različni dejavniki okolja, bolezni, ki povzročijo, da se organizem začne prej starati. Vendar ta proces lahko upočasnimo, npr. z rednim gibanjem, zdravim prehranjevanjem, s pozitivnimi mislimi, s katerimi zmanjšamo vpliv stresa na počutje. Bistveno je, da se bomo starosti lahko zoperstavili, ko bomo razumeli procese, ki se odvijajo v našem telesu, in ugotovili, kaj je tisto, ki nam načinja zdravje in s tem tudi staranje (Despeghel Schöne idr., 2003).

1.2.1 Biološke teorije staranja

Ker na staranje vpliva več dejavnikov, nihče ne more predvideti kako dolgo bomo živeli. Edina stvar, ki je stalna, je, da se človeške mišice, kosti, živci in organi nenehno spreminjajo oz. imajo omejen rok trajanja. Nekateri organi se iztrošijo prej, drugi pa (če bomo zanje poskrbeli) bodo delovali več časa, kar bo vplivalo tudi na lažje prenašanje sprememb pri staranju (Creagan, 2001).

Nekateri znanstveniki trdijo, da se staranje prične nekaj tednov po spočetju, kar pomeni že pred rojstvom, vendar so poškodovane celice v tem obdobju majhne, pa tudi mehanizmi za njihovo popravilo delujejo dobro. Drugi navajajo, da se proces staranja prične po rojstvu, ko se najmanjše osnovne enote – celice, ki gradijo človekovo telo v zgodnjem otroštvu, hitro delijo, ob prevzemu svoje funkcije v telesu pa se začnejo deliti počasneje (Poljšak, 2012).

Biološke teorije staranja je Milavec Kapun (2011, str. 15–16) razdelila na »negenetske in genetske«. Med negenetske teorije uvršča teorije: temperaturnega učinka, akumulacije škodljivih snovi, obrabo in kvarjenje, nastajanje prostih radikalov, dezorganizacije in oksidacijske poškodbe. Navedene teorije navajajo škodljivost različnih snovi, kot so nezdrava hrana, prekomerno pitje alkohola, stres, ki pripeljejo do krajše življenjske dobe. Pri genetskih teorijah stanja gre za teorije: napak in natančnosti, somatskih mutacij, celičnega stanja, organskih sistemov in glikozacijske teorije, ki poudarjajo kopičenje napak v telesu med procesom izdelave celic ob uporabi iste DNK (Deoksiribonukleinska kislina) ali mutaciji DNK, pa tudi za napake pri prenosu informacij prek RNA (Ribonukleinska kislina) na proteine. Vse te spremembe so posledice sprememb, ki so povezane s staranjem (Milavec Kapun, 2011, str. 15).

Ne glede na to, katero teorijo sprejmemo, se pri starejših pojavljajo težave s kostmi, ki so sicer trdne, vendar z leti izgubijo na velikosti in gostoti, postanejo bolj krhke in lažje lomljive. Hkrati pride tudi do težav s sklepi, z mišicami in s kitami, ki izgubijo moč in fleksibilnost (Creagan, 2001). Pomembne spremembe se dogajajo tudi v notranjih organih, vendar ne pri vseh enako hitro. Po 65. letu starosti se zmanjša delovanje žleze z notranjim izločanjem, kot so ledvice, obtočila ali pljuča (Poredoš, 2004), oslabi srčna mišica, ko pri človeku upade srčni utrip, saj ta v tem obdobju izgubi od »30 do 40 % aerobične moči« (Pečjak, 2007, str. 30). Pri tem se zmanjša prožnost arterijske stene in s tem tudi delovanje celotnega dihalnega sistema in živčnega sistema (Creagan, 2001).

Biološko starost težko merimo, saj če bi obstajali kakršni koli testi o tem, se ne bi upokojevali po kronološki starosti, ampak bi na to vplivale tudi duševne zmožnosti. Nekateri strokovnjaki navajajo, da bi človeško telo živelo od 115 do 130 let, če nanj ne bi vplivali negativni zunanji in notranji dejavniki. Govorimo o psiholoških dejavnikih, ki so preplet osebnih in socialnih dejavnikov staranja (Hojnik Zupanc, 1997).

1.2.2 Sociološke/psihološke teorije staranja

Starost je neizbežno življenjsko obdobje, vendar si vsak od nas želi, da bi ta potekala brez večjih pretresov, neopazno. Večina se s starostjo ne more oz. ne zna soočiti, zato ta proces prenaša kot breme. Dejstvo je, da ima vsak človek svoje življenjske izkušnje, ki vplivajo nanj. Sociološke spremembe na staranje ljudi so »povezane z vplivom okolja« (Milavec Kapun, 2011, str. 17), medtem ko gre pri psihološkem staranju za vedenjske spremembe človeka.

Sociološke teorije staranja se ukvarjajo s spremenjenimi vlogami starejših v socialnem omrežju. Upokojitev, izguba partnerja ali bližnjih lahko vodi v osamljenost in vpliva na socialne mreže. Dejstvo je, da je upokojitev ena izmed prelomnic v posameznikovem življenju, ki bistveno vpliva na spremembe socialnega omrežja. Spreminjajo se tudi njihove vloge v skrbi in negi (Terbovec in Ovsenik, 2012). Rezultati anketiranja, ki sta ga o aktivnostih in socialni mreži starostnikov opravili Terbovec in Ovsenik (2012), so pokazali, da se večina starostnikov ukvarja z vnuki, kar je vsekakor nova vloga v času staranja.

Psihološke teorije staranja se nanašajo na zmanjšanje sposobnosti novim okoliščinam. Milavec Kapun (2011, str. 17–18) je psihološke teorije razdelila na:

- teorijo umika, ko se odnosi med starajočo osebo in drugimi družinskimi člani spremenijo. Starostniki se oddaljijo od družbe (ko se upokojijo), ne glede na to, ali to želijo ali ne in začnejo razvijati drugačne oblike z družbo. Navedena teorija velja tudi za prvo uradno teorijo, ki pojasnjuje proces staranja;
- teorija aktivnosti poudarja pomen, da so starejše osebe stalno vključene v družbo z vlogo, ki jo takrat imajo. Starostniki igrajo drugačne vloge v življenju, ko skrbijo za vnuke, se ukvarjajo s hobiji ali pa delajo kot prostovoljci;
- teorija življenjskega cikla je skladno z razvojnimi fazami življenja, kar pomeni, da v kolikor ne rešiš prve, ne moreš nadaljevati v drugo. Zato naj bi se starostniki prilagodili na zmanjšanje zdravstvene in fizične kondicije, na upokojitev, na manjše prihodke, na smrt partnerja, na drugačno ureditev življenja in na uživanje prostega časa;
- teorija stalnosti razlaga, kako se ljudje soočajo s spremembami, ki jih prinaša staranje.

Tako kot vse dosedanje spremembe tudi psihološke ne potekajo pri vseh ljudeh enako. Psihološke spremembe so odvisne od sprememb v živčnem sistemu, ki so povezane s starostjo, kjer pa je funkcionalna sposobnost ena izmed najpomembnejših meril starosti in predpogoj za kakovostno življenje. V človeškem telesu prihaja do mentalnih sprememb, ki naj bi se pričele že med 45. in 50. letom starosti. Prve spremembe so vidne pri pomnjenju, ko se je težko spomniti novejših dogodkov. Hkrati s slabšanjem spomina prihaja do zmanjševanja pozornosti. Opazni so znaki hitrejše utrujenosti, predvsem pri intelektualnem delu, prihaja do motnje spanja, upada interesa. Zelo pomembni so emocionalni dejavniki, ki vplivajo na starostnikovo obnašanje. V tem obdobju se starostnik sooča s svojim preteklim življenjem, ali kot rečemo, dela bilanco, kar je naredil in kaj ne, kaj je zamudil in drugo (Cijan in Cijan, 2003).

Z upokojitvijo človek izgubi delovno mesto, kar ga lahko pripelje do velikega stresa in s tem poslabšanja mentalnega zdravja. Kot navaja Pečjak (2007), je stres eden izmed dejavnikov, ki najbolj ogroža fizično in duševno integriteto. Stres človeka lahko razbremeni in s tem dobiva na samozavesti, lahko se obnaša, kot da problema ni, ali pa

ga rešuje z jemanjem nedovoljenih substanc (pijača, droga, kajenje, poživila) (Prah, 2015).

1.3 Znaki staranja

Dejavniki, ki vplivajo na dolžino življenja, so številni in niso le zdravstveni, kot bi mogoče pričakovali. Med dejavnike sodijo še spol, rasa, geografska lega, socialno-ekonomski položaj in poklic. Različne znanosti dajejo različne odgovore. Sociolog npr. vidi glavni razlog v staranju v različnih socialnih razmerah ljudi, zdravnik v boleznih in slabljenju organov, biolog v procesih znotraj celic, ki med staranjem propadajo in se ne nadomeščajo, psiholog pa poudarja vpliv stresov in frustracij, motivacije in volje do življenja (Milavec Kapun, 2011).

Na dolžino življenja ne vplivajo le zdravstveni dejavniki, ampak so to še »spol, rasa, geografska lega, socialnoekonomski položaj in poklic« (Pečjak, 1998, str. 31–32). Tako ženske živijo več časa kot moški, Švedi dlje kot Nigerjci, bogati dlje kot reveži, politiki dlje kot menedžerji. Zakaj prihaja do teh razlik, pa med raziskovalci ne obstaja enotni odgovor, saj vsaka znanost navaja svoje razloge, kot jih vidijo iz svojega gledišča. Tako npr. sociolog glavni razlog vidi »v različnih socialnih razmerah ljudi, zdravnik v boleznih in slabljenju organov, biolog v procesih znotraj celic« (Milavec Kapun, 2011, str. 14), medtem ko psiholog razlike vidi predvsem zaradi »stresov in frustracij, motivacije in volje do življenja« (Milavec Kapun, 2011, str. 14).

Kronološko staranje pomeni staranje glede na leta. To je določeno z rojstnim datumom in nanj ne moremo vplivati. Kljub temu lahko ugotovimo, da človeka ne moremo soditi po njegovi kronološki starosti, zato to ni zanesljiv podatek o njegovi starosti. Ta je namreč najbolj povezana z življenjskim dogodki, ko so npr. vstop v šolo, v poklicno življenje ali upokožitev. Ti dogodki so namreč družbeno določeni in imajo točno določen okvir. Z izpolnitvijo kronoloških pogojev pa ne pomeni, da smo tudi biološko in psihološko toliko stari za sprejem dogodkov, ki nam jih vsiljuje družba (Hojnik Zupanc, 1997). Ko je biološka starost večja od kronološke, se dejansko počutimo starejši, smo bolj utrujeni in na našem telesu zaznamo gube, pege. Na biološko starost vplivajo negativni in pozitivni dejavniki oz. jih lahko razdelimo na tiste, ki so genetskega izvora, in tiste, ki so pogojeni z načinom življenja (Poljšak, 2012).

1.3.1 Biološki znaki

Znaki pri staranju so lahko vidni in nevidni in se dogajajo v našem organizmu. Ločujemo biološke, psihološke in socialne znake. Med biološke sodijo vidni znaki, kot so sivenje las, nabiranje maščevja na trebuhu, rumeni zobje, gubanje kože oz. pride do zmanjšanja »telesne in duševne zmogljivosti« (Jurdana, 2011, str. 12). Nohti izgubijo lesk, lasje postanejo redkejši, izgublja se dlakavost pri spolovilih, pazduhah, pri moških na prsih, poveča pa se poraščenost v nosu in ušesih. Koža postane bolj dovzetna do nekaterih

obolenj, kot so kožni rak, keratoza, dermatitis in pruritis (srbečica). S starostjo se soočamo z izgubo zob in zmanjšanjem izločanja sline v ustih, kar lahko povzroči prebavne motnje in podhranjenost, začeta pa tudi pešati vid in sluh (Pečjak, 2007). Vidni znaki staranja so v spremembi telesne teže, ki do srednje starosti narašča, v pozni starosti pa se zmanjšuje; priča smo tudi različni razporeditvi maščobnega tkiva. Zmanjša se zmogljivost delovanja jeter, trebušne slinavke, ledvic, srčne mišice. Vse to vpliva tudi na zmanjšanje kapacitete mehurja, ki pri starostnikih povzroči pogostost uriniranja. Spremembe so očitne v človekovi postavi, ko začne upadati mišična masa in oslabi kostnina. Posledica tega je, da se človek z leti tudi malo zmanjša (Creagan, 2001).

Prvi znaki staranja se kažejo v upadanju moči imunskega sistema, ki naj bi se začeli že ob koncu pubertete, ko smo priča upadu funkcije nekaterih organov, sistemov oz. celotnega telesa ter nekaterih hormonov, izgubi mišične mase in moči, zmanjšanju gostote kosti in mineralov ter ne nazadnje tudi zmanjšanju antioksidativne zaščite, ki jo tvori samo telo (Poljšak, 2012). Starost občutijo tudi notranji organi. Zmogljivost srca se po 20. letu starosti zmanjša za 1 %, zato ima 75-letnik le še 50 % srčne zmogljivosti 20-letnika. Posledica tega je, da se starostnik hitreje utruje. Znake staranja občutijo ženske v menopavzi, lahko pride do motnje spanja, glavobola, povišanega srčnega utripa. Zaradi pomanjkanja estrogena pride do tanjšje in bolj suhe sluznice nožnice in manjšega spolnega poželenja. Tudi moški se srečajo z menopavzo, ki je povezana npr. s pojemanjem moči, plešavostjo, koncentracijo, upadom spolne sle (Despeghel Schöne idr., 2003).

1.3.2 Duhovne spremembe

Človekova duhovna razsežnost je odločilna za celotno delovanje človeka, ne glede na majhnost v primerjavi z biološkimi in sociološkimi spremembami (Ramovš, 1997). Kot navaja Lyons (2009), se poleg kvantitavnih sprememb dogajajo kvalitativne spremembe odnosov, ki so še posebno pomembni pri zdravju starejših in njihovem zadovoljstvu z življenjem ter ne nazadnje tudi z njegovo dolžino. Ugotovil je, da so starejši od 60 let ustvarjalci na področju literature, slikarstva, glasbe, kiparjenja, kar le ugodno vpliva na njihovo počutje, ko se sprašujejo o smiselnosti življenja. Dejstvo je, da veliko ljudi v starosti doživlja krizo smisla, svoje življenje dojemajo kot nesmiselno. Zato je duševno zdravje pri starostnikih še toliko bolj pomembno. Kot kažejo podatki, je večina samomorov v Sloveniji narejenih po 65. letu starosti (Kristovič, 2015).

Izguba umskih sposobnosti se pri staranju pokaže najpozneje, še posebej, če spomin krepimo, ga izzivamo z neprestanim učenjem in reševanjem problemov (Poljšak, 2012). Vendar se pri starostnikih kljub temu pojavljajo spremembe pri upadu kognitivnih/umskih sposobnosti. Prva taka sposobnost je spomin, ki prične pešati, zato se starostniki ne spomnijo nekaterih informacij kot npr. telefonske številke. Pri tem ne gre le za pomembno ohranitev informacij, ampak tudi za prostorsko orientacijo kot npr. pot do trgovine ali zdravstvenega doma. Druga kognitivna/umska sposobnost je izvršilna, ki omogoča izbiro najbolj optimalnega vedenja v določeni situaciji oz. zavira tiste

sposobnosti, ki preprečijo vedenje in neprimerne odzive v določeni situaciji (Kavčič, 2015).

Spremembe se pri starostnikih pojavljajo v njihovi osebnostni rasti, spremembi čustvovanja in dojemanju sveta ter medosebnih odnosov. Starostniki, ki so pogosto doma, obdani le s prijatelji in sorodniki, niso prožni v mišljenju ter prilagajanjih na spremembe, zato se pri njih posledično pojavlja duhovna praznina (Milavec Kapun, 2011). Kot navaja Ramovš (1997), se pri starem človeku ob neuresničenih življenjskih zamislih, manjši socialni mreži, pojemajočih telesnih in duševnih močeh, bolezni, občutku krivde in bližajoče smrti vsiljuje vprašanje o smislu življenja v celoti. Z naraščajočo starostjo se človek vedno bolj osredinja s čustvenimi obremenilnimi situacijami. Tisti starostniki, ki izražajo večjo psihološko prožnost, se lažje spoprijemajo s socio-ekonomskimi in somatskimi težavami (Zupančič, 2004).

1.3.3 Socialne spremembe

Upokojitev je dogodek, ki spremeni ritem življenja. Človeku nenadoma ostane osem ur prostega časa, ki jih je prej preživel na delu. Nekateri znajo ta čas hitro zapolniti, drugi pa občutijo praznino. Teorije o staranju poudarjajo, da mora človek tudi po upokojitvi ostati aktiven tako, da življenje prilagodi svojim interesom, sposobnostim in telesnemu ter duševnemu počutju. (Hojnik Zupanc, 1997).

Na žalost so na starostnike vezani tudi nekateri negativni stereotipi, kot npr., da so »neuporabni, nepotrpežljivi, čustveno otopeli, trmasti, skopi, nevidevni« (Milavec Kapun, 2011, 17), da so socialno neprivačni in nezaželeni. Vse to lahko starostniku povzroči veliko škode in bolečine. Kristančič (2005) omenja, da je za proces staranja pomembna odzivnost posameznika in njegov način mišljenja. Najprej je potrebno oblikovati novo pozitivno podobo staranja in s tem »odpraviti prevladujoče negativne mite in stereotipe« (Kristančič, 2005, 43). Na tak način starejši ne bodo doživljali občutka manjvrednosti, ampak bodo pridobivali na samopodobi in občutku, da cenijo, spoštujejo in doživljajo sebe kot polnovredno osebnost. Starostniki so za mlajše generacije velikega pomena, »zlasti zato, ker so« (Ramovš, 1997, str. 21).

S procesom staranja pa se pojavijo poškodbe starajočih celic, ki privedejo do nepopravljivih napak in s tem do nastanka nekaterih bolezni (Čemažar, 2011), kot so npr. Alzheimerjeva bolezen, osteoporoza, ateroskleroza, rak, avtoimunske bolezni, večje možnosti za poškodbe, občutljivost na okužbe. Duševnost postaja medla in imunski sistem začne slabeti. Vse to lahko pripelje tudi do kroničnih bolezni, kot so: demenca, Parkinsonova bolezen, diabetes, visoki krvni tlak, angina pectoris in srčni infarkt, inkontinenca ter druge (Creagan, 2001). Ker največ starostnikov umre zaradi kroničnih bolezni, je pomembno, da družba zagotavlja kakovostno staranje z razvojem takega sistema, ki bo oblikovan in usklajevan s spremembami življenja. Človekovo življenje je

treba obravnavati celostno, za kar naj bi poskrbela socialni in zdravstveni sektor (Pendl Žalek, 2004).

1.4 Socialna omrežja in socialna opora starejših

V starosti se nekateri umaknejo iz socialnih mrež, bodisi zaradi bolezni, finančnih težav ali iz drugih razlogov. Da ne bi prišlo do takšnih dejavnikov, je pomembno, da se človek pravočasno začne pripravljati na pozna leta, kar pomeni, da začne biti telesno aktiven, paziti na prehrano in bogatiti družabne odnose (Creagan, 2001). Pomembno je, da imajo starejši ob sebi ljudi, ki so jim blizu in jih poznajo: družinski člani, prijatelji, sosedje, znanci, nekdanji sodelavci, lahko tudi zgoj poštar ali prodajalka v trgovini. Vsi ti tvorijo socialno starostnikovo omrežje in mu pomagajo pri kakovostnem preživljanju vsakdanjega življenja (Hlebec, 2010). Pri tej populaciji socialne opore govorimo o neformalni socialni mreži, ki se s starostjo lahko tudi zmanjša, vsekakor pa pride do sprememb.

Zaradi demografskih sprememb, ki smo jih navedli v poglavju 1.1., prihaja lahko tudi do oddaljenosti družinskih članov glede na kraj bivanja. Starejšim tako ne morejo nuditi socialne opore ali pa so pogosto razpeti med delom in lastno družino, ko jim »zmanjkuje« časa, ali pa gre le za spremembe predstav in vrednot oskrbe ter odgovornosti do pomoči starostnikom (Victor, 2005). V kolikor se starostniki znajo prilagoditi novostim, jim je danes lahko v oporo tudi virtualna mreža. Današnja sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija omogoča, da se kadar koli in kjer koli povežejo z znanci, s prijatelji, z družino ter tako premostijo tudi velike fizične razdalje med njimi. Velikost in sestava omrežij vsekakor vplivata na posameznikovo kakovost življenja, kar je pogosto povezano z občutkom osamljenosti, meni Hlebec (2003).

Poleg neformalnih socialnih omrežij so še formalna, ki jih financirata država oz. lokalna skupnost. Pri tem gre za domove za starejše, ki so namenjeni osebam starim 65 let in več in ne morejo ali težko skrbijo zase. Usmeritve o institucionalnem varstvu so zapisane v Resoluciji o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 (ReNPSV13–20), ki ga je leta 2013 sprejela Vlada Republike Slovenije. Poleg tega izvajalci storitev nudijo starejšim dnevno ali občasno pomoč na domu, v institucijah ali kje drugje. Starostnikom je v pomoč rdeč gumb, s katerim lahko hitro prikličejo pomoč, če jo potrebujejo, lahko pa pokličejo tudi prek navadnega telefona, namenjenega tovrstni pomoči. Nekateri občine nudijo tudi brezplačne dnevne aktivnosti v Centrih dnevnih aktivnosti, kjer se starostniki družijo in skupaj ustvarjajo (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). V pomoč so jim še različne skupine za samopomoč, kar pomeni: medsebojna pomoč v zakonu, družini, med prijatelji, sorodniki in med sotrpini v podobni stiski. V skupinah za samopomoč se družijo ljudje s podobnimi problemi, zato so dobrodošlo dopolnilo strokovnemu delu in javni družbeni organiziranosti pri stiskah starostnikov (Kladnik, 1997). Dejstvo je, da ljudje potrebujemo drug drugega, saj so ti odnosi najbolj pomembni za človeški odnos, ne glede na starost in kraj bivanja. Pri tem najbolj izstopajo

medgeneracijski odnosi, ki so odnosi med predstavniki prve, druge in tretje generacije (Knific, 1997). Govorimo o medgeneracijski solidarnosti, ki socialno povezuje generacije med seboj.

1.5 Medgeneracijska solidarnost in odnosi

S staranjem prebivalstva in družinskih članov so pomembni prav medgeneracijski odnosi in povezanost znotraj družine. Vedno bolj prihaja do potreb po vzajemni pomoči in sodelovanju (Jakšič, 2016). Medgeneracijska solidarnost se nanaša na odnose med določenimi skupinami ljudi. Pri tem gre za povezovanje v toplini, naklonjenosti, privlačnosti, interakciji, nujenju pomoči. Filipovič Hrast in Hlebec (2015) pri tem navajata, da generacije lahko razumemo na dva načina. Pri prvem gre za skupino v družbi, ki jo delimo na mlade in stare, ne glede na sorodstvene vezi, pri drugem pa za odnose med starimi starši, starši in otroki. Oba načina medgeneracijske solidarnosti lahko opazujemo in analiziramo na makro, srednjem in mikro nivoju. Pri prvih dveh nivojih govorimo o odnosih med enakimi starostnimi skupinami, pri tretjem pa gre za opazovanje, namenjeno odnosom v družini in njenih družinskih članov.

Danes smo priča, da se starejše obdobje vedno bolj spreminja iz pasivnega v aktivno. Vsak človek naj bi imel stike iz vseh treh generacij oz. naj bi bil intenzivno povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim človekom iz vsake generacije (Ramovš, 2003). Ko govorimo o medgeneracijskih odnosih, se ne moremo izogniti konfliktnim situacijam ali nesoglasjem. Konflikt ne pomeni odsotnosti solidarnosti oz. solidarnost ne pomeni odsotnosti konflikta, npr. dogaja se, da odrasli otroci nudijo pomoč svojim staršem, kar pa lahko za starostnika pomeni breme, saj mu daje občutek izgube avtonomnosti, nesamostojnosti, odvisnosti od drugih. Ko pride do bolezni, medgeneracijske vezi pridejo najbolj do izraza. S strani staršev otroci dobijo največjo oporo še na finančnem področju. Kljub temu navedenima oporoma (bolezen in finance) je pomembna še emocionalna opora in druženje (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). Le na tak način se starostniki ne bodo počutili izključeni iz družbe.

1.6 Socialna izključenost starejših

V strokovni literaturi zasledimo različne definicije socialne izključenosti, ki so povezane s sociološkimi in z družbenimi koncepti (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). Socialna izključenost pomeni, da posameznik ali skupina ljudi ne sprejema drugega zaradi drugačne rase, jezika, kulture, etičnosti, socialnega statusa, zdravstvenega stanja ali starosti. S socialno izključenostjo so posamezniku odvzete njegove temeljne pravice v družbi. Z daljšim obdobjem socialne izključenosti postanejo posamezniki »socialno, kulturno in politično izolirani« (Hvalič Touzery, 2010).

Starejši spadajo med ranljivo skupino ljudi. Čeprav niso vedno prikrajšani kot kakšne druge skupine, kot npr. otroci ali mladostniki, potrebujejo posebno pozornost, saj so

izpostavljeni različnim tveganjem. Z upadanjem psihofizičnih sposobnosti, zmanjšanjem finančnih sredstev in razpadom socialnega omrežja so vsekakor ranljiva populacija, ki se dnevno sooča s številnimi tveganji (Hlebec idr., 2013). V zadnjem času se po svetu in v Sloveniji soočamo tudi z nasilji nad starostniki, ko gre za finančno, socialno ali/in psihično zlorabo, zanemarjanje ali celo za telesno nasilje. Vzroke temu lahko iščemo v družbeni toleranci do nasilja, nedograjenih družbenih moralnih normah, krizi v družini, revščini, nizki izobrazbenosti, pomanjkljivem sodelovanju med strokovnimi službami, preobremenjenosti svojcev in negovalcev, nizki socialni kulturi ljudi in še veliko več, navaja Kristančič (2005). Socialno izključenost starostnikov lahko povežemo s kakovostjo življenja, ker ti ne morejo vedno ustrezno zadovoljiti svojih potreb.

1.7 Potrebe in stiske starejših

Vsak človek ima določene potrebe. Bolj kot so potrebe zadovoljene, večja je kakovost življenja (Ramovš, 2011). Vsak človek mora najprej zadovoljiti potrebe, ki ga ohranjajo pri življenju, kot so hrana, pijača, obleka, čistoča, gibanje, ustvarjanje in druge aktivnosti. Z večanjem števila starostnikov se družba sooča z novimi izzivi in zahtevami, ki jih doslej ni poznala, saj so potrebe starostnikov drugačne kot pri mlajši generaciji. Starostniki imajo zaradi kroničnih bolezni večje potrebe po zdravstvenih storitvah, po drugi strani pa se srečujejo s poslabšanjem funkcionalnega stanja, ki jim še posebno otežuje njihovo zdravljenje (Poredoš, 2004).

Današnja družba je vse bolj usmerjena v zadovoljevanje materialnih potreb, vendar tudi ko jih zadovoljimo, lahko v sebi občutimo praznino. Če pogledamo razvite države, kjer so starostniki gmotno preskrbljeni, so kljub temu osamljeni in nezadovoljni s svojim življenjem. Kot navaja Ramovš (2011), naj bi imeli starejši v tretjem življenjskem obdobju specifične potrebe. Izpostavlja tri vidike, in sicer potrebe po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu, predajanju svojih življenjskih izkušenj/spoznanj mladi in srednji generaciji ter eksistencialne potrebe. Bolj ko bo starostnik zadovoljil svoje potrebe, bolj bodo te prispevale k njegovemu boljšemu počutju tako na psihičnem, socialnem in zdravstvenem področju. Poznavanje teh potreb so osnova za celostno gerontologijo.

1.8 Gerontološka zdravstvena nega

Preden se poglobimo v pomen gerontološke zdravstvene nege, je prav, da obrazložimo, kaj gerontologija je. Sama beseda izhaja iz grščine, kjer »geron« pomeni star, »logos« pa beseda, govorica. Kot navaja Milavec Kapun (2011, str. 10), je gerontologija »znanost ali veda o starosti, staranju, starih ljudeh in vključuje znanstveno preučevanje procesa staranja«, kjer je poudarek na iskanju odgovorov pri zdravem normalnem procesu staranja. Pri določitvi zdravstvenega stanja starostnikov so namreč pomembni trije dejavniki, in sicer: kronične bolezni, gerontološki sindromi in okrnjeno telesno ter duševno stanje. Vsi trije se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega (Šabovič,

2009), zato je nujno sodelovanje vseh strokovnih ved gerontologije, ki obravnavajo problematiko starostnikov. To so (Milavec Kapun, 2011, str. 10):

- socialna, »ki se ukvarja s socialnimi vidiki staranja in starosti«;
- klinična ali medicinska gerontologija je enaka geriatriji, ki se ukvarja predvsem z zdravstvenimi težavami starostnikov, kar pomeni proučevanje in ugotavljanje njihovega zdravstvenega stanja in zdravljenja;
- eksperimentalna je veja, ki dela poskuse na živalih in s tem proučuje proces staranja;
- »gerontagogika je veda o učenju in osebnostnem oblikovanju«;
- gerontopsihiatrija, ki odkriva, zdravi in rehabilitira starostnike, ki so soočajo s psihičnimi obolenji.

Naj omenimo še gerontehtnologijo, ki se ukvarja z raziskovanji v procesu staranja. Temeljni cilj je spodbuditi raziskovalce k proučevanju podpornih tehnologij, ki starostnikom pomagajo pri izgubljenih funkcijah, kot so pešanje spomina, slabši vid in sluh.

Zaradi staranja prebivalstva je gerontologija danes še kako aktualna, zato je to področje postalo pomemben predmet v izobraževanju zdravstvene nege. Pionir slovenske gerontologije je prof. dr. Bojan Accetto, ki je že ob koncu petdesetih let 20. stoletja razvijal sodobno geriatrijo in gerontologijo. Bil je ustanovitelj in tudi voditelj Inštituta za gerontologijo. S svojimi znanstvenimi in strokovnimi članki je pustil neizbrisen pečat na tem področju (Ramovš, 2006). Naloge medicinske sestre na področju gerontologije se nanašajo na direktno gerontološko zdravstveno nego. Pri tem je potrebno zastaviti načrt vsakdanjega dela; skrb za varnost in koordinacijo pri izvajanju zdravstvene nege z upoštevanjem kroničnih bolezni pacienta. Glede na to je pomembna komunikacija celotnega tima – pacienta in s svojci, ki ob odpustu pacienta iz bolnišnice dobijo tudi dodatna navodila o skrbi zanj (Skela Savič idr., 2010, str. 95).

Glede na navedene naloge so lahko medicinske sestre starostniku v veliko oporo. S tem lahko v obdobju staranja veliko pripomorejo, da se starostniki ustrezno prilagodijo in pripravijo v tretjem življenjskem obdobju. Da bi pri tem dosegli čim boljše učinke, mora medicinska sestra sodelovati z drugimi strokovnjaki, ki obravnavajo starostnika, kot npr. »zdravnikom, medicinsko sestro, fizioterapevtom in po potrebi tudi specialisti različnih strok« (Šabovič, 2009, str. 16). Le-to bo pripomoglo k določitvi pravilne diagnoze in s tem k učinkovitejšemu zdravljenju.

Naj ob koncu tega poglavja navedemo Creaganov citat (2001, str. 12), ki pravi: »Sami ste mojster lastne kakovosti življenja.« Zato naj bi se že v mladosti začeli pripravljati na starost. Eni temu načelu sledijo, drugi začnejo s pripravami v starejšem obdobju, nekateri pa tudi nikoli.

2 NAMEN, HIPOTEZE IN RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

2.1 Namen in cilji diplomske naloge

Na podlagi razpoložljive literature smo ugotavljali, kateri so najbolj pogosti dejavniki prilaganja na staranje med starejšimi odraslimi.

Izvedli smo tudi kvalitativno raziskavo, v sklopu katere smo opravili polstrukturirane intervjuje s starejšimi osebami, starimi 65 let in več, obeh spolov, iz različnih statusnih situacij in okolij (ruralnega in mestnega naselja).

Cilji diplomske naloge so:

- predstaviti demografske vidike staranja prebivalstva v svetu in Sloveniji,
- ugotoviti, kateri so najpomembnejši dejavniki prilaganja starostnikov na staranje,
- na podlagi dobljenih rezultatov podati predloge za boljše prilaganje na starost.

2.2 Raziskovalna vprašanja

V diplomskega dela smo si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kateri dejavniki pri prilaganju na staranje med starostniki najbolj izstopajo?
2. S katerimi kroničnimi boleznimi se srečujejo starejši?
3. Kako starejši zaznavajo duhovno dimenzijo delovanja?

3 METODE RAZISKOVANJA

Diplomska naloga obsega teoretični in empirični del. V teoretičnem delu je uporabljena deskriptivna metoda dela, v okviru katere je opravljen pregled domače in tuje literature, medtem ko empirični del sloni na podatkih, ki so pridobljeni s kvalitativno metodo. Pri tem je uporabljen delno strukturiran intervju, ki je fleksibilen, odgovori so sponatni, konkretni, samoodkrivajoči in osebni (Kordeš in Smrdu, 2015). Pred intervjujem so bila pripravljena okvirna vprašanja (Priloga 1) za vse intervjuvance, saj smo tako lažje opravili analizo vsebine.

3.1 Vzorec

V okviru raziskave smo intervjuvali pet oseb starih 65 let ali več. Pred intervjujem smo pridobili soglasja intervjuvancev (Priloga 2), nato smo se dogovorili za kraj in čas opravljanja intervjuja. V diplomski so uporabljena izmišljena imena, saj smo na tak način zagotovili anonimnost.

3.2 Raziskovalni inštrument

Empirični del je vseboval analizo intervjujev, ki smo jih opravili med starejšimi osebami. Najprej smo pridobili podatke o demografskih značilnostih (spol, starost, izobrazba, kraj bivanja, s kom živijo, ali so bili prej zaposleni oz. kaj so delali). Nato so sledila vprašanja o socialni mreži, socialni podpori (na koga se lahko obrnejo po pomoč), katere bolezni imajo, kako so se prilagajali na starost oz. se prilagajajo nanjo ipd.

3.3 Obdelava in analiza podatkov

Intervju smo najprej posneli, nato pretipkali (Priloga 3) in na koncu opravili kodiranje. Kodiranje je analiza, kjer členimo in združujemo podatke (Kordeš in Smrdu, 2015). Dobljene podatke smo prikazali v obliki tabele in grafov s programom Microsoft Excel. Intervjuje smo označili z imeni in začetnimi črkami intervjuvanca, in sicer smo Ano označili s črko A, Bernardo s črko B, Marijo s črko M, Franca s črko F in Janeza s črko J. Nato smo določili enote s številkami od 1 dalje. Glej spodaj.

Vprašanje

Če ste prej bili zaposleni, prosim, opišite nam delo, ki ste ga opravljali.

V mladih letih sem bila tajnica (19) v današnji javni upravi. Delo sem imela zelo rada in še dandanes objokavam (20), ker sem ga morala zapustiti (da sem ga morala, je moje mnenje). Mislim, da sem se premalo takrat borila zase, da obdržim svoje delo kljub družini, ker se po tolikih letih vedno znova čutim neodrealizirana (21). V sebi sem čutila vrsto potencialov, katerih kasneje nisem več mogla odrealizirati. Med drugim bi si takrat želela, da bi se naprej izobraževala, ker sem vedno rada posegala po znanju (22). Celotno življenje sem zelo rada brala knjige (23) in vse vrste časopisov (249), kar počnem še

danes. Kasneje sem se zaposlila kot kuharica (25), ker sem se tokom življenja v tem tudi najbolj izpopolnila. Tudi kuhanje sem in še vedno imam za opravilo (26), ki me osrečuje, lahko rečem, da je kot en hobi. Včasih skuham tudi za hčerko ali pravnuka.

Zapisom smo določili pojme, kategorije in nadkategorije, oblikovane v okviru obravnavanega problema. Nato je sledilo odprto kodiranje (priloga 4). V preglednici 1 prikazujemo skrajšan primer kvalitativne obdelave podatkov intervjuvanke Ane.

Preglednica 1: Odprto kodiranje intervjuvanke Ane

Vprašanja in odgovori	Pojmi	Kategorije	Nadkategorije	
<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, opišite delo, ki ste ga opravljali.</p> <p>V mladih letih sem bila <u>tajnica</u> v današnji javni upravi. <u>Delo sem imela zelo rada in še dandanes objokavam</u>, ker sem ga morala zapustiti (da sem ga morala, je moje mnenje). Mislim, da sem se premalo takrat borila zase, da obdržim svoje delo kljub družini, ker se po <u>tolikih letih vedno znova čutim neodrealizirana</u>. V sebi sem čutila vrsto potencialov, katerih kasneje nisem več mogla odrealizirati. Med drugim bi si takrat <u>želela, da bi se naprej izobraževala, ker sem vedno rada posegala po znanju</u>. Celo življenje sem zelo rada <u>brala knjige in vse vrste časopisov, kar počnem še danes</u>. Kasneje sem se zaposlila kot <u>kuharica</u>, ker sem se tokom življenja v tem tudi najbolj izpopolnila. Tudi <u>kuhanje sem in še vedno imam za opravilo, ki me osrečuje, lahko rečem, da je kot en hobi</u>. Včasih skuham tudi <u>za hčerko ali pravnuka</u>.</p>	Tajnica (19)	Opis delovnega mesta Počutje	Zaposlitev	
	Žalost (20)		Samopodoba	
	Se ne čuti izpopolnjeno (21)			
	Izobraževanje (22)			
	branje knjige (23) Branje časopisov (24)	Hobi		Priprava na upokojitev
	Kuharica (25)	Opis delovnega mesta		Zaposlitev
	Kuhanje (26)		Samopodoba	

Podobne odgovore intervjuvancev smo združevali, da ne bi prišlo do ponavljanja in jih predstavili po kategorijah skladno s cilji diplomske naloge.

4 REZULTATI RAZISKAVE IN ANALIZA BESEDILA

Pozitivna plat intervjuja je, da pri tem osebno spoznamo intervjuvance. Med pogovorom imamo priložnost prepoznati tudi neverbalna znamenja, kot so obnašanje, videz, glas, poteze na obrazu in oblačila (Sedmak, 2007). Ker diplomska naloga obravnava osebe, starejše od 65 let, smo najprej predstavili demografske podatke in njihove življenjske zgodbe ter opisali videz ob srečanju. Intervjuji so bili opravljeni konec oktobra in na začetku novembra 2017, saj je bilo treba uskladiti prostor, datum in uro. Trajali so različno – med 30 do 50 minut.

4.1 Demografski podatki

V intervjujih so sodelovali tri ženske in dva moška, stari med 67 in 90 let, dva sta bila iz mesta, trije pa s podeželja. Vsi intervjuvanci so lastniki bivalnih prostorov, od tega so štiri lastniki hiš, eden pa stanovanja. Bernarda in Ana sta vdovi, ki živita sami v svojem gospodinjstvu, ostali pa so poročeni in živijo v skupnem gospodinjstvu s partnerji ali z otroki.

Dva intervjuvanca (Janez in Bernarda) živita v mestu, ostali trije pa na podeželju. Trije tudi imajo končano srednješolsko izobrazbo, dve (Ana in Bernarda) pa osnovno šolo. Verna (M_2) je le Marija, ostali niso. Ana je v mladosti spoštovala krščansko vero, vendar jo je pozneje opustila (A_5).

4.2 Življenjske zgodbe intervjuvancev

Najstarejša intervjuvanka je bila Ana, saj je letos dopolnila 90 let. Z njo sem se srečal na njenem domu. Pričakala me je nasmejana in urejena gospa, oblečena v trenerko. V roki je imela palico, s katero si pomaga pri gibanju. Živi v hiši s svojo srednjo hčerko (A_7), vendar v ločenem gospodinjstvu. Vdova je približno 14 let, kar pomeni, da je ovdovela v poznih letih (A_9). Že takrat je imela zdravstvene težave, saj je skrbela za moža, ki je imel dva srčna infarkta in je potreboval veliko nege ter podpore (A_12). Takrat so ji zdravniki svetovali, da mora poskrbeti tudi zase, saj je čakala na operacijo kolen in kolkov (A_10). Po moževi smrti je začela skrbeti za svoje zdravje. Živi umirjeno, brez strahu ali pritiska, ki ga je imela pred moževo smrtjo in je tako doživela lepo starost. Ima tri hčerke (A_14), štiri vnuke (A_15) in pet pravnukov (A_16).

Drugi najstarejši je bil Franc, star 89 let. Tudi z njim sem se srečal na njegovem domu. Ker Franca nisem poznal (kontakt mi je priskrbel kolegica), sem bil nad njegovim videzom prijetno presenečen. Franc je manjše postave, vitek, na obrazu skoraj ni videti gub, njegov pogled je iskričast in bister. Pričakal me je na cesti, kjer sem takoj opazil poskočen korak in nasmeh. Franc se je kot mladenič (lahko bi rekel otrok, saj je bil star le 15 let) priključil partizanom v boju proti okupatorju. Zaradi svoje mladosti je bil prisiljen lagati o svojih letih (F_11= saj ga drugače partizani ne bi sprejel medse). Na ta

del svojega življenja je ponosen, saj ima status borca. Ko je pripovedoval o tem, je kar žarel in se hudomušno smejal. Franc živi s sedanjo ženo 32-let (F_4). To je njegova druga žena. Skupaj nimata otrok (F_6), saj sta bila oba že v letih, ko sta se poročila. Tudi s prvo ženo ni imel otrok, ima pa njegova sedanja žena dva otroka iz prvega zakona (F_8) in je že večkrat prababica, vendar živijo na Novi Zelandiji. Franc je vedno rad potoval in tudi letos je bil sam v Ameriki. Na enem od teh potovanj je spoznal svojo sedanjo ženo. Nekaj časa sta tudi živela v tujini, danes pa živita v veliki hiši (F_5) na obrobju mesta (F_3).

Bernarda je stara 78 let. Z njo sem se srečal pri skupnih prijateljih. Je vitke postave, urejena, lase je imela sveže pobarvane, oblečena pa je bila v jeans hlače ter športne copate. Že na pogled mi je delovala resno, žalostno, nedostopno; gibala se je počasi. Ko sem slišal njeno zgodbo, sem razumel to njeno vedenje in žalost. Bernarda živi sama. Mož, ki ji je umrl pred osmimi leti (B_5), je bil precej starejši od nje. Tri mesece pred smrtjo je bil nepokreten (B_6). Bernarda je skrbela zanj (B_7), morala ga je previjati, hraniti in oblačiti, le pri kopianju sta ji pomagala sinova. Ko ji je mož umrl, je bilo težko, po drugi strani pa je občutila olajšanje, saj tudi sama ni bila več tako mlada. Še hujšo tragedijo (B_8) je doživela, ko je mlajši sin zbolel z rakom in pozneje tudi umrl. Starejši sin jo večkrat obišče, vendar kljub temu občuti veliko praznino in samoto (B_9).

Gospa Marija, stara 69 let, nižje postave, prav tako vitka, me je sprejela na svojem domu. Njeni lasje so bili sivi, kratko prstriženi in negovani. Bila je nasmejana, čeprav vidno utrujena: starikavost je bila vidna tudi na njenih rokah, ki so pričale o delovni ženski. Živi v skupnem gospodinjstvu z možem in s hčerkino družino (M_4). Ima dva otroka in tri vnuke (M_6), za katere je skrbela od rojstva, ko so bili starši po službah. Prihaja iz velike družine (M_11), zato je takoj po osnovni šoli morala iti delat, da je prispevala v skupno gospodinjstvo svojih staršev. Skrbi še za bolnega moža, ki je prestal operacije kolena in kolkov. Trenutno je najbolj okupirana z adaptacijo hčerkinine hiše, kjer sta skupaj z možem preložila na stotine kamnov in zemlje, o čemer pričajo tudi njene roke, ki so bile polne posušenih žuljev.

Najmlajši intervjuvanec je bil Janez, star 67 let. Vedel sem, da je Janez bolan, zato sem najino srečanje večkrat odložil, saj se je pogosto nahajal v bolnišnici. Pogovor sva opravila na njegovem domu. Trajal je najdlje časa od vseh, saj ga je pri tem oviralo slabo zdravstveno stanje. Janez je srednje suhe postave in že po videzu se mu je poznalo, da je bolan. Živi v hiši z ženo in hčerko (J_4), ki pa ima ločeno gospodinjstvo. Ima še enega sina in vnuka (J_5), ki prebivata v Italiji in pogosto prihajata na obisk. Pred boleznijo jih je šel tudi sam večkrat obiskat (J_7), sedaj pa to počne le njegova žena, saj on takega napora ne zmore več.

4.3 Zaposlitve pred upokojitvijo

Vsi intervjuvanci so bili v preteklosti zaposleni. Najdaljšo delovno dobo imata Marija in Franc (40 let), nato Janez (38 let), Ana (20 let) in Bernarda, ki je bila zaposlena le nekaj

let, ko je bila še punca in brez družine. Delala je v tovarni, saj je imela dokončano le osnovno šolo, po poroki je ostala doma in skrbela za družino. Danes prejema pokojnino po možu.

Ana je končala osnovno in dekliško šolo. Delala je 20 let (A_1), ko se je takoj po drugi svetovni vojni zaposlila (A_2). Pred poroko je delala kot tajnica (A_19) v javni upravi. Po rojstvu otrok je zaposlitev opustila in skrbela za dom ter družino (A_3). Ko so otroci odrasli, se je znova zaposlila (A_4) kot kuharica (A_25) in si tako pridobila starostno pokojnino.

Marija je pred upokojitvijo delala kot medicinska sestra v bolnici (M_13), pred tem pa še kot delavka v tovarni (M_12). Čeprav jo je delo medicinske sestre veselilo že od mladosti, so ji bila zadnja leta naporna zaradi zdravstvenih težav (M_14). Ljubezen do poklica medicinske sestre je prenesla tudi na svoja dva otroka, ki sta uspešno zaključila šolanje na zdravstveni fakulteti in delata v bolnišnici (M_15).

Franc je po končani drugi svetovni vojni zasedal delovno mesto komandirja (F_12) takratne milice (policije). Pozneje se je odločil, da gre v Ameriko (F_13), kjer je sprva delal kot delavec v tovarni avtomobilov (F_14), potem pa ustanovil lastno gradbeno podjetje, kjer je bil zelo uspešen: »Imel sem kar nekaj nepremičnin in tudi denarja« (F_15). V Ameriki ima še vedno prijatelje (F_16), ki jih pogosto obiskuje (vsaj enkrat na leto), pa tudi oni pridejo k njemu v Koper. Posebej je izpostavil prijatelja, s katerim so lansko leto potovali po nekdanji državi Jugoslaviji. Po izpolnitvi pogojev za upokožitev se je vrnil v Slovenijo in sedaj živi v Kopru.

Janez je večino delovne dobe pridobil na delovnem mestu carinika (J_11). Delal je po različnih izpostavah v Sloveniji. Kot navaja, je bil to poklic, ko je spoznal veliko ljudi. Ljudje so se ga tudi bali, ker so čez mejo poskušali prenašati različno blago (kava, kavbojke). Tam je dočakal tudi upokožitev.

4.4 Druženje z otroki, vnuki, pravnuki, prijatelji – socialni odnosi

V raziskavi smo ugotovili, da imajo nekateri intervjuvanci otroke, vnuke in pravnuke. Določeni z njimi ohranjajo dober stike (J_8, M_8, A_17), ki se odražajo prek srečanj in obiskovanja ali v pogovorih prek telefona. Ta način komunikacije velja predvsem za tiste, ki živijo v tujini in jim je onemogočeno pogostejše obiskovanje staršev ali starih staršev. Drugi nimajo svojih otrok (F_6), tretji pa se kljub vnukom in pravnukom tudi v času praznovanja redko družijo (B_14, F_8).

Ugotovili smo, da so nekateri najraje sami (B_30) oz. da je njihova socialna mreža majhna. Pri tem je pomembno tudi, koliko je bil človek aktiven v preteklosti, zato smo vse to zaznali prav pri Bernardi, ki edina ni dočakala lastne upokožitve in živi sama. Ne hodi na izlete, saj pravi: »Sem prestara, da bi se kam vključila.« (B_59) Ne želi si niti

družbe drugih žensk, ki jih ne pozna (B_60). Res je, da ji ob strani stoji sin, vendar jo je smrt moža in otroka preveč prizadela, da bi se pobrala iz krize. Na dopuste je včasih hodila z možem in otroki, sedaj pa je doma, čeprav bi si s svojo pokojnino lahko privoščila več, kot si.

Franc je kljub svoji starosti zelo aktiven in se nikoli ne počuti osamljenega. Tudi praznike preživlja z ženo, z njenimi sorodniki (F_9) ali s skupnimi prijatelji. Kot pravi, je vsak dan na dopustu. Med dnevnimi aktivnostmi je obvezna hoja z ženo (F_45) ali pa samostojno (F_46). Še pred kratkim sta z ženo hodila vsako soboto plesat (F_22). Najmanj enkrat letno potuje v tujino, večkrat pa po Sloveniji ali v druge kraje nekdanje Jugoslavije. Takrat jim družbo dela prijatelj, ki je precej mlajši od njega, zato ga uporabijo tudi za voznika. Z ženo včasih gresta še na kakšne partizanske proslave (F_67), drugače pa se doma počuti lepo.

Ostali intervjuvanci imajo pogoste stike z otroki in njihovimi potomci. Kot navaja Janez, se otroci, kljub temu da so odrasli, še vedno obračajo nanj in na ženo, ko sprejemajo življenjske odločitve. Ker jih tudi upoštevajo, se počuti pomemben in sprejet (J_10). Posebno doživetje mu nudijo hčerini vrstniki, ki živijo pod isto streho, saj so ga pripravljene poslušati. Takrat se ne počuti, da bi bil komu odveč ali v napoto (J_9). Drugače pa ne obiskuje več nobenih prireditev, koncertov ali razstav (J_58).

Tudi Ana je povedala, da ima dobre odnose s svojimi otroki, pravnuki in z vnuki, vendar se najboljše počuti med mladimi. Kot je povedala, ima s pravnukom veliko boljši stik kot z lastno hčerko. Dobre odnose vzdržuje z aktivisti zveze borcev, saj je najstarejša borka NOB na Obali. Pravi: »Zelo radi z mano poklepetajo o starih vojnih časih.« (A_67) Z njimi se odpravi na proslave in prireditve, pogosto pa jo na proslave krajevne skupnosti spremlja tudi najmlajša hčerka (A_77). Za obisk trgovine ali zdravnika je popolnoma odvisna od drugih. Pri tem ji pomaga hčerka, občasno pa tudi soseda (A_55).

Marija je edina od intervjuvancev, ki živi v skupnem gospodinjstvu s hčerko in z njeno družino (M_4). Dobre odnose goji tudi s sinom, ki ne živi z njo. Njegovi otroci pa pridejo po šoli pogosto na obisk (M_8), predvsem takrat, ko sta starša še v službi. Ko sta bila sinova otroka mlajša, jih je dnevno čuvala (M_19), trenutno pa varuje še hčerkino vnukinjo, ki je doma. Ob praznovanjih se vsi skupaj dobijo na kosilu ali večerji (M_9)), le na dopust ne hodijo več skupaj kot včasih, ampak to počne sama z vnuki (M_10). Pogosto se sliši tudi s sorodniki. Prej se je družila še s prijateljico iz mladosti, ki pa je zdaj pokojna (M_73).

4.5 Priprave na upokojitev in vključitev v dejavnosti

Nekateri intervjuvanci so izjavili, da na upokojitev sploh niso razmišljali, drugi so jo pričakovali zaradi bolezni. »Upokojitev sem sprejel, ker me je počasi načela bolezen.« (J_15) Tudi Marija se je želela upokojiti zaradi zdravstvenih razlogov (M_18), vendar je

kljub temu dočakala polno upokojitev. Ani je bilo žal, da je morala zapustiti svoje delo v javni upravi »Še dandanes objokovam,« (A_20) je dejala, saj ga je z veseljem opravljala. Menila je, da ji še vedno nekaj manjka, tj. da se »vedno znova čuti neodrealizirana« (A_21). Starostno upokojitev je dočakala kot kuharica (A_25). Kuhanje je še danes njena strast ali »hobi« (A_26), ki jo še vedno osrečuje. Kljub svoji starosti še vedno kuha zase, včasih pa tudi za hčerko ali pravnuka.

Poleg tega nekateri berejo knjige in časopise (A_23, A_24, F_68), gledajo televizijo (F_69, M_28, B_56, J_25) ali pa pišejo (F_36) in izdajo knjigo o svojem življenju (F_20). Franc še vedno piše članke, ki jih pošilja različnim časopisom – zapakira jih v standardno kuverto z znamko ali pa mu jih punca, ki mu pomaga, pošlje po elektronski pošti. S tem si krepí spomin, ki je, kot navaja Kavčič (2015), pomemben za vsakdanje normalno življenje. Da bi lahko obdržal ta hobi, se je Franc v preteklosti udeležil računalniškega tečaja (F_78). Kot pravi, piše »z dvema prsti«, vendar ima pri oblikovanju gradiva težave, zato mu pri tem pomaga ena punca. Zanimajo ga še dogajanja po svetu.

Dejavnost, ki smo jo zasledili pri večini intervjuvancev, so sprehodi (M_39, B_31). Na tak način skrbijo za svojo kondicijo, ko ne glede na starost dnevno prepešajo več kilometrov (»Še vedno pa prakticirava hojo.« F_25 in »Leta niso ovira, če je človek aktiven in zdrav, ja in volja mora biti.« F_28)

V mladosti so imeli nekateri intervjuvanci še druge hobije: npr. pletenje, kvačkanje (B_31, B_32), igranje nogometa (»Tja do petdesetega leta sem treniral in igral.« J_18) in pa obdelovanje zemlje (B_29), s čimer so si priskrbeli domačo zelenjavo in sadje. Spet drugi gojijo ljubezen do rastlin (A_33) in vrtnarjenja (F_24, M: 20). Ana ima v svojih bivalnih prostorih veliko rastlin, za katere skrbi sama, pri vzgajanju zunanjih rastlin pa so ji v veliko pomoč tudi njeni bližnji. Zgodí se, da nekateri sploh nimajo nobenih hobijev (B_19) ali kakšnih dejavnosti (B_20).

Hobiji in dejavnosti prispevajo k širši socialni mreži, saj pri tem dobijo veliko prijateljev, s katerimi obdržijo dobre stike. Dobivajo se na družinskih srečanjih, ki pa se lahko z boleznijo začnejo tudi krhati (»Z boleznijo pa je vse to začelo odpadati.« J_21). Nekateri se imajo za samotarje, zato niso nikamor vključeni (»Nisem nikoli užival v velikih sistemih.« J_49). Tudi potovanja so dejavnost, ki posamezniku omogoča širjenje socialne mreže, vendar so za to potrebni finančna sredstva in zdravje. Zato nekateri odhajajo na izlete z upokojenci (F_27) ali pa v toplice.

V raziskavi smo ugotovili, da nekateri radi tudi pojejo. Eni so v pevskem zboru (M_74), drugi pa to počnejo doma za zabavo (A_47, F_72). Marija je edina, ki v naravi pobira zdravilne rože in zelišča, ki jih uporablja za zdravljenje različnih bolezni. Za to metodo jo je navdušila že njena pokojna babica, ona pa sedaj to znanje predaja naprej svojim otrokom in vnukom. Ko je čas zrelih sadežev, pripravlja naravne sokove (M_57) in kuha

marmelado (M_59). Zelenjavo, ki jo pridela na vrtu, pa vloži (M_60), da imajo pozimi zalogo.

Noben intervjuvanec ni vključen v nobeno prostovoljno organizacijo, prostovoljno pomagajo na drugačen način (»Pomagam sosedu, ki je že stara, težko hodi.« M_64). Ti obiski so pogosti, poudarek je na hranjenju in pospravljanju. Določeni delajo še kot aktivisti v krajevni skupnosti (M_62, A_64) ali v zvezi borcev (A_62, F_77). Franc se je v preteklosti boril za pravice delavcev. Na tem področju poskuša s pisanjem in svetovanjem mladim politikom še vedno kaj narediti (F_83).

4.6 Zdravstveno stanje intervjuvancev

V raziskavi smo ugotovili, da se intervjuvanci soočajo z vrsto bolezni, ki so značilne za starejše, npr. težave s krvnim pritiskom (M_34, B_36, F_52, A_37). Jemljejo tudi zdravila za uravnavanje pritiska, sladkorne (J_32).

Težav s pritiskom nima le Janez, najmlajši med intervjuvanci, je pa njegova fizična moč oslABLJENA, ne počuti se dobro (J_25), težko kar koli naredi sam. Zdravi se za kronično obstruktivno pljučno boleznijo (J_31), za katero so značilni »kratka sapa, kroničen kašelj in povečano nastajanje sluzi in izpljunkov« (Klinika Golnik, 2008) Je najbolj pogosta bolezen kadilcev. Kljub temu ima Janez strast do kajenja še danes. Težko se upre tej razvadi. (J_41). Preden se je zavedal, da je potrebna fizična aktivnost, je bolezen tako napredovala (J_29), da je sedaj težko nadoknaditi izgubljeno. Navaja: »Res več nimam ne moči in tudi volje ne.« (J_30) Dnevno jemlje »precejšnjo dozo zdravil« (J_34). Ko potrebuje zdravnika, ga k njemu odpeljejo žena, hčerka ali hčerkin partner (J_36). Do letošnjega poletja je še vozil avtomobil, sedaj pa nič več. Poleg tega ima težave povezane s prostato, ki jo ima tudi drugi moški intervjuvanec (J_33, F_48). Zaradi staranja začne rasti in povzroča težave pri moških po 40. letu starosti (Južnič Sotlar, 2011).

Naslednja skupna zdravstvena težava, ki smo jo zaznali pri nekaterih intervjuvancih, je uhajanje urina (F_49, M_36, A_44). Nihče pa se nad to boleznijo ni posebej pritoževal (»Ampak to še lahko kontroliram, ne rabim še plenic.« F_50). Značilna zdravstvena težava pri starejših je sluh (F_54). To sem tudi sam občutil pri intervjuju s Francem, saj sem moral vprašanje večkrat ponoviti. Kot navaja Franc, ima slušni aparat, ampak ga ne nosi vedno. Nato je tu še slabši vid (F_51, B_38). Nihče pa ni omenil, da bi imel težave s sladkorno, ki je prav tako ena izmed pogostih bolezni pri starejših. Tablete za redčenje krvi uporabljata najstarejša intervjuvanca (A_41, F_55).

Poleg navedenega ima vsak intervjuvanec specifične zdravstvene težave, čeprav so nekateri menili, da so počutijo zdravi (»Zdravstveno stanje odlično.« F_47 ali »Sem zdrava.« M_33). Nekateri se kljub številnim boleznijo ne obremenjujejo (»O bolezni sploh ne govorim.« F_43). Franc ima manjše težave z levo roko, ko občasno ne čuti mezinca leve roke (F_32), kar naj bi bila posledica padca na ledu (F_30). Včasih se mu

tudi »malo zavrti v glavi« (F_33), kar povzroči tudi padec in udarec, vendar se s tem ne obremenjuje (»Ma se ne sekiram, hitro to zaraste.« F_34). Z rakastim obolenjem sta se srečala dva intervjuvanca ((F_44, B_37), a se pri nobenemu ni razvil v kaj hujšega (»Imel sem raka, ma sem ga premagal.« F_44).

Največja težava, ki jo je omenjal Franc, je uporaba moderne tehnologije. Računalniško se je opismenil pred leti, sedaj pa si je kupil še pametni telefon (»Ja, to so težave, s katerimi se srečujem, nova tehnika, a ne bolezen.« F_41). K zdravniku se včasih odpelje sam. Avto si je kupil pred enim mesecem, ne ve le, koliko časa bo še lahko imeli vozniški izpit (»Imam vozniško še dve leti, potem ne vem, za koliko časa mi bodo podaljšali.« F_72).

Marija je še edina intervjuvanka, ki ima avto in ga vozi, zato ne potrebuje spremstva (M_41). Njene zdravstvene težave so predvsem težave s srcem, saj je imela v preteklosti dva infarkta in operacijo srca, ko so ji bili narejeni »bypassi«. Odkar je v pokoju, pa je tudi teh težav manj. Nekaj problemov ima še z delovanjem ščitnice (M_35), ki jo poskuša zdraviti tudi po naravni poti. Kot je povedala, dnevno jemlje tablete, kar ji je prišlo v navado kot jutranje umivanje.

Anina največja težava je gibanje (A_36). Kot je značilno za starejše, so ti dovzetni za zlome kot posledico obrabe mišic, kit in kosti, ko z leti upada količina mineralov v kosteh (Pečjak, 2007). Zato ne preseneča dejstvo, da imata prav oba najstarejša intervjuvanca probleme s kostmi. Ko smo že omenili, ima Franc probleme zaradi zloma ramena, medtem ko je imela Ana še operacije obeh kolen in kolkov (A_39, A_40). Zaradi težav s hojo uporablja palico, težko se giblje in je manj fizično dejavna (»Vzrok z moje nefizično delovanje.« A_38). Zdravnika obišče najmanj enkrat mesečno za pregled krvi, ki ne sme biti ne pregosta ne prerodka. Da se obdrži pri močeh, jemlje različna zdravila za srce in pritisk oz. kot navaja, da še sama točno ne ve, saj je tega veliko. Ima pa točno zapisano, kdaj vzeti katero zdravilo.

Pri Bernardi ni največja težava le osamljenost, ampak Parkinsonova bolezen (B_33), ki so ji jo odkrili pred tremi leti. Preden so ji postavili diagnozo, se je soočala z utrujenostjo (B: 28), kar je pripisovala predvsem upadu moči po moževi smrti. Bolečine je čutila predvsem v hrbtu in dimljah. Desna roka se ji je tresla, vendar ni želela takoj k zdravniku, saj je upala, da se ji bo to po določenem času umirilo. Ko je bila diagnoza postavljena, je doživela nov šok, saj ni o bolezni vedela ničesar. Sedaj se je z njo sprijaznila, redno hodi na kontrole in je samostojna pri vsakdanjih opravilih. Če je treba kaj popraviti ali pripeljati, pokliče sina ali snaho. Pred enim letom je imela ginekološke težave (B_39) in operacijo slepiča (B_28), ki se je razlil, ampak tudi to je šlo mimo. Največ težav ima s spanjem (B_40), saj od smrti sina težko zaspi. Ponoči se zbuja, je nemirna in ji gre na jok (B_41), ko se spomni nanj (»To je grozno.« B_42). Zaenkrat jemlje zdravila samostojno.

4.7 Sprejemanje lasnega telesa – samopodoba

Z intervjuji smo ugotovili, da se nekateri intervjuvanci cenijo in imajo visoko samopodobo (F_46) oz. da se glede na preteklost ni spremenila (A_45). (»Sem še vedno vesela, rada pojem, se smejim in uživam v preostanku mojega življenja.« A_46, A_47, A_48, A_49). Nekateri intervjuvanci sprejemajo spremembe kot nekaj normalnega (M_43), spet drugi se težko sprijaznijo s tem, da se starajo (B_43), zato je tudi samopodoba nizka. Nižjo samopodobo smo zaznali tudi pri Janezu, ki težko sprejema spremembe zaradi bolezni (»Ki napreduje hitro.« J_39), sprejema pa svojo plešavost (»Že celo življenje sem plešast in to že od pubertete dalje.« J_38). Svoj videz sprejema. Kot je sam sebe ocenil, je tradicionalist (J_40), zato težko sprejema življenjske spremembe. Posledično se tudi kajenju ne more odpovedati. V preteklosti je skrbel za svojo družino, saj je pogosto zahajal v trgovine po nakupih in tudi kuhal za vse (J_42). Zdaj je prikrajšan tudi za ta »konjiček« (J_43). Sedaj morajo zanj skrbeti drugi, kar vsekakor ne zvišuje njegove samopodobe. Edina stvar, ki jo lahko počne, je, da se samostojno obleče, poskrbi za higieno (J_45) in spi je jutranjo kavo z ženo. Večino časa nato preleži in vstane, ko si poskuša pripraviti kakšen sendvič ali pa da se sprehodi okoli hiše (J_46).

Franc sam sebe ocenjuje kot veseljaka, ki rad poje, pleše in se druží (Jaz sem super.« F_56). Njegovi lasje so sivi, negovani, gosti, gub skoraj ni zaznati (F_58), s koncentracijo je super (F_59), s kondicijo nima težav (F_60). Kot sam pravi, ni le star, ampak tudi izkušen (F_61), pameten (F_62). Kar pogreša v svojem življenju, so njegovi sovrstniki (F_64), a so že pokojni, saj jih tudi na partizanskih proslavah ne vidi več. Za hrano poskrbi žena: kar skuha, to poje, saj ni izbirčen. Le v zadnjem času ima probleme s trdo hrano (meso), ki jo sicer prežveči, vendar težko požira. Če žene ni doma, poskrbi za prehrano sam (»Grem v trgovino in kupim kakšno kračo in imam za par dni mir.« F_74). Za stanovanje prav tako skrbi žena, občasno pa ji pomaga ena punca (F_75). Če žene ni, tudi za to še vedno poskrbi on.

Skrb za zunanji videz je pri ženskah pomemben. Zato ne preseneča dejstvo, da se kljub visoki starosti rade lepo oblečejo (A_51), skrbijo za higieno (A_52) in zunanost (»Kupujem neke kreme za gube.« B_45). Ugotovili smo, da nekateri intervjuvanci strmiijo k pripravi zdrave prehrane (F_72, A_54, M_50), ki jo kupujejo od kmetov (M_54) ali na tržnici (B_55).

Vsak od intervjuvancev sebe doživlja različno. Eni so starost sprejeli kot del življenja (A_50), čeprav to ni vedno lahko zaradi gibalne omejitve. Ko navaja Ana si kljub tem omejitvam še vedno sama pripravi hrano in opravlja gospodinjska dela. Njena hrana je najbolj pogosto sestavljena iz sadja in zelenjave, le nabavijo jo drugi, ki ji občasno pomagajo tudi pri večjem čiščenju. Ana pravi, da v gospodinjstvu še vedno lahko sama veliko naredi (»Se zato počutim tako fizično kot psihično še vedno pri močeh in predvsem zadovoljna, da živim.« A_61).

Takšnega optimizma pa nismo zaznali pri vseh intervjuvancih. Bernarda sicer poskrbi za svojo zunanost, vendar ji samota znižuje samopodobo. Lase si redno barva, saj se ne more sprijazniti s tem, da se stara. Pri nakupu krem pazi, da so te naravne, zato se je lansko leto odločila uporabiti tudi konopljinu smolo, ki ji je pomagala pri lajšanju bolečin in zdaj se boljše počuti. Najtežje prenaša osamljenost, sooča se tudi z upadom koncentracije (B_49), ker pozablja na stvari (»Tudi na zdravnika pozabim, čeprav imam vse zapisano.« B_50).

Drugače pa je z Marijo, ki si je v preteklosti barvala lase, sedaj pa jih je pustila, da so sivi in je to ne moti (M_44). Tudi gubice, ki so se pojavile, jo ne motijo. Zmoti jo le, ko pozabi na kakšno ime, čeprav zna na pamet vse datume rojstev tudi daljnih sorodnikov. Sama se ni mogla odločiti, kakšna je njena samopodoba, saj o tem ni razmišljala (»Takšna kot sem, sem, in to je v redu.« M_47). Zaveda se, da ne more izgledati mlajša za trideset let, bolj ji je pomembno, da je zdrava, da lahko poskrbi zase, za moža, otroke in vnuke. Najmlajšo vnukinjo, ki še ni v vrtcu, skoraj vsak dan čuva (M_48).

4.8 Ekonomski položaj intervjuvancev

Naslednje vprašanje se je nanašalo na ekonomski položaj intervjuvancev. V raziskavi smo ugotovili, da so nekateri s svojo pokojnino zadovoljni oz. z njo solidno živijo (M_68, B_62, F_84, A_68). Nezadovoljstvo smo zaznali le pri najmlajšem, ki je med vsemi odšel v pokoj zadnji, ko so se pogoji upokojevanja spreminjali (»S pokojnino nisem zadovoljen.« J_50), saj naj bi se v primerjavi s plačo prepolovila (J_51). Glede na njegovo zdravstveno stanje, poskušajo doma kuhati predvsem zdravo hrano, ki pa sodi med dražje pridelke, zato gre velik del njegove pokojnine prav za hrano. Tako ni mogoče ničesar privarčevati (J_54), pri skupnih stroških jim pomaga tudi hči (J_52), ki živi v isti hiši.

Intervjuvanci so navajali, da živijo skromno (B_63, J_53, F_90). Ne privoščijo si veliko (»Si privoščim, vse kar rabim.« B_65). Nekateri imajo dodatni vir prihodka (»Ker sem nekaj nepremičnin podedovala po svojih starših.« A_69) ali pa oddajajo stanovanja (F_86). Da so zadovoljni s pokojnino, je tudi dejstvo, da so nekateri delali v tujini (F_85, M_65), kjer so višje kot slovenske. Poleg tega v skupno gospodinjstvo prispevajo še partnerji (tisti, ki so poročeni), kar jim dodatno omogoča bolj mirno življenje. Veliko jim pomeni, da živijo v lastnem stanovanju (»Stanovanj ne plačujem.« B_64), kajti tudi tako lahko privarčujejo (B_66, F_89).

4.9 Priprave na spremembe bivanja

Na odločitev o spremembi bivanja vpliva več dejavnikov. Za spremembo bivanja se intervjuvanci trenutno ne bi odločili. Nekateri o tem sploh ne razmišljajo (M_77, J_59), težko se je namreč na to pripravljati (A_78), nekateri pa so o tem že razmišljali (F_99). Nekateri upajo, da bodo do smrti lahko ostali v svojem stanovanju (»Po tiho upam, da bo moja družina še skrbela zame.« J_60).

V preteklosti so nekateri že razmišljali o bivanju v domu, in sicer ko so intervjuvanki odkrili Parkinsonovo bolezen, ko ni mogla ničesar več narediti sama in je bila zato odvisna od drugih (B_26). Drugi so razmišljali o selitvi v varovano stanovanje (F_100), vendar do tega ni prišlo. So pa določeni intervjuvanci omenili, da ko ne bodo mogli več poskrbeti zase, se bodo odločili tudi za ta korak (»Ko boš prišel čas, bom šel.« F_101).

4.10 Pogled na dosedanje življenje in spremembe v prihodnosti

O dosedanjem življenju so intervjuvanci menili, da so z njim bili zadovoljni in ne bi ničesar spreminjali (F_102, A_82, B_75, J_64). (»Nič. Naj bo, tako kot je, pa bo v redu.« M_80).

So pa stvari, ki si jih nekateri želijo spremeniti (»Če bi lahko imela ob sebi sina, bi bila bolj srečna.« B_76), a je to nemogoče (»Svojih starih prijateljev nimam.« F_104). Spet drugi bi lahko kaj spremenili, pa nimajo volje (»Moja bolezen je pogosto posledica kajenja, a tudi temu se še danes težko odpovem.« J_66). Kot navaja intervjuvanec, bi bilo v nasprotnem kaj drugega, zaradi česar ne bi bil zadovoljen (»Mogoče, če ne bi kadil, ne bil zbolel, lahko bi bilo kaj drugega.« J_67).

4.11 Predlogi za priprave na starost skozi oči intervjuvancev

Dejstvo je, da se na starost vsak pripravlja po svojih razmišljanjih, ali pa se sploh ne. Ljudje smo različni, vsak ima svoje potrebe, želje in prepričanja (J_68) oz. kot odgovarja eden: »Leta tečejo hitro in preden se človek zaveda, je že star.« (B_77) Ko je človek star, mu je na prvem mestu zdravje (M_81), za kar bi moral vsakdo poskrbeti že v mladosti.

Za zdravje najbolj poskrbimo, če se zdravo prehranjujemo in veliko gibamo. Pomembno je, da človek ostane aktiven celo življenje (»Ne samo fizično, ampak tudi psihično.« F_105). Tudi moč pozitivnih misli je pomembna za zdravo staranje (»Nikoli nisem nobenemu želela slabo.« A_89). Pomoč namreč ni le materialna, ampak predvsem v lepi besedi, dobri volji in nasmehu.

Ob koncu naj navedemo nekaj misli intervjuvancev: »Živi in pusti živeti, tako kot misliš, da je zate pravilno in to naj velja tudi za starost.« (J_69); »Starost je tudi lepa, posebno če nimaš kakšnih večjih skrbi.« (F_106); »Umetnost življenja je v radosti in zadovoljstvu, predvsem s samim s seboj in načinom razmišljanja.« (A_88); »Vsak naj se pripravi tako, kot mu paše.« (B_78); »Je treba si kaj prišparati, ker so penzije nižje od plače.« (M_82)

5 RAZPRAVA

Vsak od nas ima svojo življenjsko zgodbo in tako tudi naši intervjuvanci. S pomočjo njihovih zgodb smo lažje razumeli težave, s katerimi se danes soočajo. Rezultati so pokazali, da kdor je najbolj osamljen, ima tudi največje število bolezni in obratno. Dejstvo je, da se človeško telo stara, razum pa pri večini ostaja mlad. Če človek pričakuje dolgo življenje, naj bi bilo to izpopolnjeno s telesno aktivnostjo, humorjem in z družabnostjo, v nasprotnem bo »izkusil duševno izolacijo«, poudarja Creagan (2001, str. 7). To pa bo vodilo k telesni oslabelosti. Zato je pomembno, da ima vsak človek ob sebi ljudi, s katerimi se družijo. Lahko so to bližnji, daljni sorodniki ali prijatelji. V raziskavi smo ugotovili, da se intervjuvanci najbolj pogosto družijo s svojimi sorodniki in partnerji ali s prijatelji in z bivšimi sodelavci. S sorodniki se družijo ob praznikih in praznovanjih, s prijatelji in z bivšimi sodelavci pa ob drugih priložnosti. Najstarejši najbolj pogrešajo svoje vrstnike, s katerimi so preživeli del svojega življenja, saj jih je večina že pokojnih.

Čeprav smo ljudje socialna bitja (Górner, 2016), kar nam omogoča preživetje, delovanje in osebni razvoj, so določeni intervjuvanci izjavili, da so pogosto sami, živijo sami, hodijo na sprehod sami, nimajo hobija in ne hodijo na izlete. Posledica tega je skromno socialno omrežje, ki lahko vodi tudi v depresijo (jok, žalost). Nihče pa se ni posebej pripravljala na upokojitev. Res je, da večina prakticira hojo, kar je bil najbolj pogost odgovor intervjuvancev, med hobiji pa prevladujejo tudi branje knjig in časopisov ter gledanje televizije. Ne glede na to, koliko je človek star, je pomembno, da se pripravlja na pozna leta, zato naj bi se že v mladosti odločil za kakšen telovadbeni program, paziti bi moral na prehrano in bogatiti družabne odnose. Kot pravi Creagan (2001, str. 12), je vsakdo »mojster lastne kakovosti življenja«.

Za kakovostno staranje je poleg dobrih socialnih odnosov in prijetnega počutja pomembno fizično stanje (zdravje) posameznika. Za človeka, ki se sooča s starostnimi in drugimi boleznimi, težko rečemo, da mu je zagotovljeno kakovostno življenje, navajata Šiplič in Kadiš (2002), pa vendar so se nekateri intervjuvanci s tem sprijaznili in se ne obremenjujejo. Najpogostejša bolezen, katero so intervjuvanci navedli, je uravnavanje krvnega tlaka, saj se z njo soočajo štirje od petih; trije pa z uhajanjem urina, kar je nekako sprejemljivo, saj se s tovrstno težavo sooča od 5 do 10 % populacije starejše od 60 let, meni Esih (2007). Oba moška intervjuvanca imata težave še s prostatato. Ostale bolezni, ki smo jih pri posameznikih ugotovili, so še: sladkorna, težave s ščitnico, težave s spanjem, z gibanjem, rak in Parkinsonova bolezen, ki je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen (takoj za Alzheimerjevo) v Evropi. Z njo živi več kot 1,2 milijonov ljudi, do leta 2030 pa naj bi se to število podvojilo (Jodl idr., 2017, str. 8). KOPB pa največkrat nastane kot posledica kajenja.

Ne glede na to, s katerimi boleznimi se soočajo intervjuvanci, je njihova samopodoba v večini primerov dobra oz. celo odlična. Dobra samopodoba je takrat, ko človek sebe

doživlja kot vrednega, ko se zna ceniti, spoštovani in doživeti kot polnovredno osebnost. Samopodoba se gradi celo življenje, kamor uvrščamo tudi naše telo, ki nam omogoča, da se soočamo z življenjskimi izzivi. Spoštljivo samopodobo lahko dosežemo kljub telesnim pomanjkljivostim (Kristančič, 2005). Z raziskavo smo ugotovili, da nekaterim ni mar za sive lase, plešavost, gibalno omejitve, da jih to ne ovira, da se cenijo. Spet drugi niso znali povedati, koliko se cenijo, ali pa se niso hoteli opredeliti, kar je lahko posledica doživljanja težje bolezni, ki jih omejuje pri ukvarjanju s hobiji ali da so zaradi tega prevečkrat sami.

Za kakovostno življenje starostnikov je pomemben tudi njihov ekonomski status. Vsak od nas je že slišal za rek, da je denar sveta vladar. Res je, da nam omogoča dostojno življenje, vendar nanj ljudje gledamo različno. V obdobju svojega življenja ljudje potrebujemo različne vsote denarja – ko smo aktivni in si gradimo življenjski prostor, je verjetno ta vsota višja kot pozneje, ko ostarimo. Ko se upokojimo, se ekonomski položaj spremeni. Podatki kažejo, da je v Sloveniji decembra 2016 27,6 % upokojencev prejelo do 500 € pokojnine in 60 % med 500 do 1.000 € (Seniorji, 2017). Na področju finančnega stanja intervjuvancev je prevladovalo mnenje, da vsi živijo skromno in jim sedanji prihodki zadostujejo za dostojno življenje, razen pri najmlajšem, ki se je upokojil zadnji. Dejstvo je, da so odmerjeni odstotki pokojnine v zadnjem času nižji kot je to bilo v preteklosti.

Glede na višino pokojnin v Sloveniji, obstaja veliko vprašanje ali bi intervjuvanci zmogli plačevati dom za starejše oz. ali o tem sploh razmišljajo. Ugotovili smo, da si vse intervjuvanci želijo ostati v sedanjih lastnih bivališčih, kjer upajo tudi na pomoč sorodnikov. Edini, ki je o tem razmišljal, je najstarejši moški, kar je bilo mogoče tudi pričakovati. Dejstvo je, da sam nima otrok, ima pa visoke dohodke in bi si bivanje v domu za starejše brez dvoma lahko privoščil. Prav tako nihče od intervjuvancev v svojem življenju ne bi ničesar spremenil, zadovoljni so s tem, kar so bili, oz. kar so in kako živijo. Najbolj pogrešajo le življenje, ko so ob sebi imeli žive sorodnike.

Intervjuvanci so pri predlogih za pripravo na starost izpostavili predvsem redno gibanje, zdravo prehranjanje, moč pozitivnih misli in varčevanje, ko je človek aktiven.

6 ZAKLJUČEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki pri prilaganju na staranje najbolj izstopajo. V teoretičnem delu so najprej predstavljene demografske spremembe, ki se dogajajo povsod po svetu, kjer gre za upad rojstev ob istočasnem podaljšanju življenjske dobe. Dejstvo je, da se razvite države soočajo s povečanjem števila starostnikov in manjšim številom aktivnega prebivalstva. Države zato sprejemajo različne ukrepe, da bi omilile to situacijo. V naslednjem poglavju so nato predstavljene teorije o staranju, ki so zajemale biološke/kronološke in sociološke/psihološke vidike staranja. Nato smo se dotaknili znakov, ki spremljajo staranje od zunanjega videza do notranjih organov. Posebej smo opozorili na duhovne spremembe, s katerimi se soočajo starostniki. Ko govorimo o duhovnosti, ne govorimo o »verski pripadnosti« (Creagan, 2001, str. 72), marveč o tem, na kakšen način posamezniku pomaga pri obvladovanju sprememb. Med temi spremembami so tudi bolezni, ki so značilne za starostnike, zato smo eno podpoglavje namenili tudi tej tematiki.

Pri socialnih spremembah so pomembna socialna omrežja, ki jih ima vsak človek. Socialna omrežja so različna, vsekakor pa izstopa medgeneracijsko sodelovanje. V primeru, da človek ne goji socialnih stikov, lahko pride do izključenosti, zato smo se dotaknili še teh vidikov. Dejstvo je, da so potrebe in stiske starejših drugačne od mlajših. Da bi starejšim omogočili kakovostno staranje, jim je v veliko pomoč zdravstveno osebje, o čemer govori gerontologija.

V tretjem delu diplomske naloge so bili navedeni vzorci, raziskovalni inštrumenti raziskave s primerom obdelave in analize podatkov. Ti so sloneli na opravljenih petih polstrukturiranih intervjujih oseb, starejših od 67 let. S tem smo želeli izvedeti, kako se soočajo s starostjo in kako jo doživljajo, s kom so v stiku, kakšne težave in bolezni imajo, kako so zadovoljni s sedanjim življenjem ter kakšno je njihovo finančno stanje. V ta namen smo si zastavili dve raziskovalni vprašanji. Prvo se je glasilo, kateri dejavniki najbolj izstopajo pri prilaganju na staranje med starostniki.

Na podlagi odgovorov, ki smo jih prejeli od intervjuvancev, lahko kot najprej izpostavimo pomen socialne mreže. Druženje s sorodniki, prijatelji, z vrstniki in znanci je en izmed dejavnikov, ki zelo vpliva na starostnika. Vsi intervjuvanci, ki imajo ob sebi ljudi, hobije, hodijo na izlete, predstave in se družijo, so tudi bolj dovzetni za spremembe, ki se jim dogajajo v času staranja. Tudi njihova samopodoba je velika, spoštujejo se in se ne obremenjujejo niti z izgledom niti s finančnimi težavami ali boleznimi. Sebe sprejemajo, kakršni so; so vesele narave, zato tudi radi zapojejo in zapešejo. Na podlagi raziskave o primernosti plesa starejših je Arko (2016, str. 18) ugotovila, da je plesna dejavnost posebej primerna za starejše, saj »pripomore k ohranjanju psihičnega in fizičnega zdravja«.

Kljub temu se tudi ti intervjuvanci ne morejo izogniti nekaterim boleznim, ki so značilne za starejše ljudi. Naj navedemo: uravnavanje pritiska, težave s prostato, težave s spanjem, urinska inkontinenca, sladkorna bolezen in tudi druge hujše, kot so rak, Parkinsonova bolezen ali KOPB. Vsi dnevno jemljejo potrebna zdravila za lajšanje težav in boljše počutje. Dobro počutje in sposobnost prilaganja na bolezenska stanja pozitivno vplivajo na kakovostno staranje.

Ugotovljeno je bilo, da starejši intervjuvanci skrbijo za dobro počutje s hobiji, z druženjem tudi z mlajšimi in ne glede na sorodstvene vezi. Oba najstarejša intervjuvanca sta edina omenila željo po izobraževanju, čeprav občutita padec gibalnih sposobnosti. Ena izmed težav, ki jo je omenil intervjuvanec, se nanaša na uporabo modernih tehnologij, čeprav menim, da je to problem večine starejših. Danes redko srečamo osebo, ki ne bi imela pri sebi mobitela, doma imajo tudi računalnike. Vse to je pomembno, da se možgani urijo.

Nove informacije, spoznanja, veščine, novi pogledi na svet – »vse to spodbuja telo in duha k rasti« (Chopra, 1996, str. 32). Glede na to nas je zanimalo, po čem hrepenijo v starosti, zato smo postavili še eno raziskovalno vprašanje, ki se glasi, kako starejši zaznavajo svojo duhovnost.

Duhovnost je Navernik (2014, str. 23) opredelil »kot univerzalno, dinamično človekovo dimenzijo, ki se rojeva iz posameznikove temeljne izkušnje sebe in lastnega samo preseganja ter življenju daje poslednji smisel in pomen« Duhovnost se razvija čez_celo življenje in kaže, kako človek sprejema sebe in se pomiri z okoliščinami, v katerih živi. V raziskavi smo ugotovili, da intervjuvanci različno doživljajo svojo duhovnost. Odnosi z družino in s prijatelji so pri vseh intervjuvancih dobri, eni se bolj, drugi manj pogosto obiskujejo in družijo. Družinski člani si med seboj pomagajo, kar kaže na medgeneracijsko pomoč tako na čustvenem, fizičnem in finančnem področju. Nekateri tudi živijo v skupnem gospodinjstvu ali v isti hiši, kar jim omogoča pogostejšo povezavo kot pri tistih, kjer so sorodniki oddaljeni oz. živijo tudi v daljnih deželah sveta.

Prav tako smo ugotovili, da nekateri intervjuvanci pozitivno gledajo na spremembe, ki se jim dogajajo, in to jemljejo kot nekaj samoumevnega. S tem se ne obremenjujejo, so zadovoljni in srečni. Večina je sposobna rešiti vsakodnevne življenjske ovire, kot sta oblačenje ali hranjenje. Pri tem smo ugotovili, da je edina intervjuvanka, ki se težko spriznani s staranjem, tudi najbolj žalostna, največ časa preživi sama, s sorodniki nima pogostih stikov, njena socialna mreža je šibka (le sin jo pogosto obišče in enkrat letno se dobi s kolegicami), kar je verjetno tudi posledica njene življenjske zgodbe (umrla sta ji mož in sin, s katerima je živela v skupnem gospodinjstvu). Zaposlena je bila le v mladosti. Kakšnih bistvenih razlik med starejšimi iz ruralnega in mestnega okolja nismo opazili. Ne glede na to, kje živijo, se vsi srečujejo s podobnimi težavami – najbolj izstopa bolezen.

Vsi imajo tudi svoja lastna bivališča in svoje dohodke, poskušajo se zdravo prehranjevati in nihče ne želi zamenjati sedanjega bivališča.

Da bi se človek tudi v starosti počutil zaželenega, srečnega, je pomembno, da že v mladosti začne razmišljati o tem. Pri tem je pomembna telesna aktivnost, zdravo prehranjevanje, človeški kapital, socialna vključenost v različne dejavnosti in tudi varčevanje. Vse to bo pomagalo, da se bo vsak kakovostno staral in poln optimizna pričakal starost. Glede na navedeno, predlagamo, da začne zdravstveno osebje o pomenu kakovostnega staranja ozaveščati svoje paciente pa tudi ostale. Tako bo manj boleznin in več veselja. Ob koncu lahko navedemo le to, da smo cilje, ki smo si jih zastavili v diplomski nalogi, dosegli.

7 VIRI

- Andragoški center Slovenije (ACS). (2011). *Statistični podatki: prebivalstvo EU in Slovenije se nezadržno stara*. Pridobljeno 15. 12. 2017 s <http://www.acs.si/Info-mozaik>
- Arko, K. (2016). Primernost plesne rekreacije kot oblike fizične dejavnosti za starejše ženske. V B. Filej (ur.), *Socialna gerontologija: zbornik prispevkov z recenzijo / 4. mednarodna znanstvena konferenca: za človeka gre: družba in znanost v celostni skrbi za človeka, Maribor, 11.–12. marec 2016* (str. 8–18). Maribor: Alma Mater Europea.
- Carper, J. (1998). *Ostanimo mladi, nehajmo se starati*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Chopra, D. (1996). *Mlado telo in neodvisen um*. Ljubljana: Luka Novak.
- Cijan, R. in Cijan, V. (2003). *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Univerza v Mariboru, Visoka zdravstvena šola.
- Creagan, E. T. (2001). *Klinika Mayo o zdravem staranju*. Ljubljana: Educy.
- Čemažar M. (2011). Staranje celic. V M. Jurdana, T. Poklar Vatovec in M. Peršolja Černe (ur.), *Razsežnosti kakovostnega staranja* (str. 19–26). Koper: Annales.
- Domajnko, B. in Pahor, M. (2009). Doživljanje staranja v povezavi z zdravjem in aktivnostjo. V D. Rugelj in F. Sevšek (ur.), *Raziskovalni dan Zdravstvene fakultete: zbornik predavanj* (str. 1–12). Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Despeghel Schöne, M., Alamouti, S. in Pütz, J. (2003). *Ne dajte se letom*. Ljubljana: Kres.
- Dimovski, V. (2010). Redefinicija koncepta staranja in management starostnikov. V V. Razpotnik (ur.), *Odnos Slovencev do starosti, pokojninskega sistema in varčevanja za starost* (str. 55–57). Ljubljana: Kapitalska družba.
- Ebersole, P., Hess, P., Touhy, T. in Jett K. (2005). *Gerontological nursing & healthy aging*. St Louis: Elsevier Mosby.
- Esih, E. (2007). *Težave z uhajanjem urina – urinska inkontinenca*. Pridobljeno 20. 12. 2017 s <http://www.nasa-lekarna.si/sl/clanki/clanek/tezave-z-uhajanjem-urina-urinska-inkontinenca/>
- Görner, J. (2016). Soočanje samskih ljudi s starostjo. V B. Filej (ur.), *Socialna gerontologija: zbornik prispevkov z recenzijo / 4. mednarodna znanstvena konferenca: Za človeka gre: družba in znanost v celostni skrbi za človeka, Maribor, 11.–12. marec 2016* (str. 44–51). Maribor: Alma Mater Europea.
- Grubeck Loebenstein B. (2012). *What Is Aging?* Pridobljeno 14. 12. 2017 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3678253/>
- Gubrium, J. F. in Holstein J. A. (2005). Introduction. V J. F. Gubrium J. F. in J. A. Holstein (ur.), *Aging and everyday life* (str. 1–13). Oxford, Victoria: Blackwell.
- Filipovič Hrast, M. in Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Hlebec V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19(43), 171–182.

- Hlebec, V. (2010). Socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja. V S. Hvalič Touzery, B. M. Kaučič, M. Kocijančič in N. Rustja (ur.), *Priložnosti za izboljševanje klinične prakse na področju zdravstvene nege starostnika: zbornik prispevkov z recenzijo / Ljubljana, 21. in 22. junij 2010* (str. 89–94). Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.
- Hlebec, V., Kavčič, M. in Ogulin Počrvina, G. (2013). *Staranje, izziv za izobraževanje in medgeneracijsko sodelovanje: učbenik programa za usposabljanje strokovnih delavcev v izobraževanju odraslih*. Ljubljana: Zveza ljudskih univerz Slovenije.
- Hojnik Zupanc, I. (1997). Priprava na upokožitev in starost. V I. Hojnik Zupanc (ur.), *Dodajmo življenje letom* (str. 3–12). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hvalič Touzery S. (2010). *Socialna izključenost*. Pridobljeno 10. 12. 2017 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1026.html>
- Jakšič, E. (2016). Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starega človeka. V B. Filej (ur.), *Socialna gerontologija: zbornik prispevkov z recenzijo / 4. mednarodna znanstvena konferenca: Za človeka gre: družba in znanost v celostni skrbi za človeka, Maribor, 11.–12. marec 2016* (str. 70–75). Maribor: Alma Mater Europea.
- Jodl, U., Antonič, U., Rižnar, I. in Šet, A. (2017). *Življenje s parkinsono*. Pridobljeno 5. 1. 2018s <https://www.trepetlika.si/wp-content/uploads/2017/11/zivljenje-s-parkinsonovo-bolezni-3-natančna-diagnoza-zdravljenje-in-nega.pdf>
- Jurdana, M. (2011). Staranje. V M. Jurdana, T. Poklar Vatovec in M. Peršolja Černe (ur.), *Razsežnosti kakovostnega staranja* (str. 11–16). Koper: Annales.
- Južnič Sotlar, M. (2011). *Povečana prostata: najprej težave z uriniranjem*. Pridobljeno 13. 12. 2017 s <http://www.viva.si/Bolezni-se%20Dil-in-ledvic-Urologija/7915/Pove%20Dana-prostata-najprej-te%20Eave-z-uriniranjem>
- Kordeš, U. in Smrdu, M. (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Univerza za Primorskem.
- Kavčič, V. (2015). *Uvodba za bistre možgane v poznih letih*. Dob pri Domžalah: Miš.
- Kladnik, T. (1997). Skupine starih za samopomoč v Sloveniji: priprava na upokožitev in starost. V I. Hojnik Zupanc (ur.), *Dodajmo življenje letom* (str. 27–34). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Klinika Golnik. (2008). *Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)*. Pridobljeno 13. 12. 2017 s <http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/opis-bolezni-in-preiskav/kronicna-obstruktivna-pljucna-bolezen.php>
- Knific B. (1997). Medgeneracijski odnosi: priprava na upokožitev in starost. V I. Hojnik Zupanc (ur.), *Dodajmo življenje letom* (str. 35–44). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco, Svetovalna služba.
- Kristovič, J., 2015. Smisel življenja v starejšem življenjskem obdobju. V B. Filej (ur.), *Socialna gerontologija: zbornik prispevkov z recenzijo / 4. mednarodna znanstvena konferenca: Za človeka gre: družba in znanost v celostni skrbi za človeka, Maribor, 11.–12. marec 2016* (str. 85–90). Maribor: Alma Mater Europea.

- Lyons, I. (2009). *Public perceptions of older people and ageing: a literature review*. Pridobljeno 10. 12. 2017 s <http://www.ncpop.ie/userfiles/file/ncpop%20reports/Review%201%20LR%20Older%20people%20and%20ageing.pdf>
- Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2015). *Staranje prebivalstva - predlogi ukrepov za Slovenijo*. Pridobljeno 10. 12. 2017 s <http://www.nijz.si/sl/staranje-prebivalstva-predlogi-ukrepov-za-slovenijo>
- Navernik, I. (2014). *Duhovnost starejših in skrb zanj o v slovenskih domovih starejših* (magistrska naloga). Maribor: Doba Fakulteta za uporabne poslovne in družbene študije. Pridobljeno s <http://www.doba.si/diplome/1415270003.pdf>
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Pendl Žalek, M. (2004). *Aktivno življenje – zdravo življenje*. Maribor: Založba Rotis.
- Poljšak, B. (2012). *Kaj lahko naredim sam, da bi se staral počasneje?* Ljubljana: samozaložba.
- Poredoš P. (2004). Značilnosti zdravstvene obravnave starostnikov. *Zdravniški vestnik* 7(6), 536–539.
- Prah, S. (2015). *Predihajmo stres: priročnik za sproščanje*. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo.
- Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 /ReNPSV13–20/* (2013). Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 1. 12. 2107 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/113130>
- Ramovš, J., 1997. Smiselno življenje v starih letih. V I. Hojnik Zupanc (ur.), *Dodajmo življenje letom* (str. 13–26). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjak
- Ramovš, J. (2006). Slovensko državno odlikovanje prof. dr. Bojanu Accettu. V B Acceto (ur.), *Med zdravniki in bolniki*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš, J. (2011). *Potrebe v starosti* Pridobljeno 20. 11. 2017 s <http://www.instanatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=983>
- Seniorji. (2017). *Struktura pokojnin po višini*. Pridobljeno 12. 12. 2017 s http://www.Seniorji.info/POKOJNINE,_FINANCE_IN_PRAVNI_NASVETI_Najvisja_pokojnina_December_2016?pg=3
- Sedmak, M. (2007). *Raziskovanje v managementu*. Koper: Fakulteta za management.
- Slovenska Tiskovna Agencija (STA). 2016. *Staranje prebivalstva v Sloveniji intenzivnejše kot v drugih državah EU* Pridobljeno 20. 11. 2017 s <http://novice.svet24.si/clanek/novice/slovenija/57ee23a6cd1ca/sloveniji-se-obeta-intenzivnejse-staranje-prebivalstva-kot-drugim-drzavam-eu>
- Skela Savič, B., Zorc, J. in Hvalič Touzery, S., (2010). Staranje populacije, potrebe starostnikov in nekateri izzivi za zdravstveno nego. *Obzornik zdravstvene nege*, 44(2), 89–100.

- Statistični urad Republike Slovenije (SURs). (2016). *Na mednarodni dan mladih bo v Sloveniji vstopilo v svet »odraslih« 78 mladih*. Pridobljeno 20. 12. 2017 s <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6111>
- Šiplič, V. in Kadiš, D. (2002). Psihosocialni vidiki staranja. *Socialno delo*, 41(5), 295–300.
- Šabovič, M. (2009). Sistematično obravnavanje geriatričnih bolnikov in celovit geriatrični pregled. V M. Mencelj (ur.), *Bolezni in sindromi v starosti 3* (str. 6-18). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Širnelj, M. (2009). Staranje prebivalstva v Sloveniji. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
- Terbovec, A. in Ovsenik, M. (2012). Aktivnosti in socialna mreža starostnikov. V K. Babnik in M. Kocbek (ur.), *Raziskovanje študentov zdravstvenih ved in evropsko leto aktivnega staranja ter medgeneracijske solidarnosti / IV. študentska konferenca s področja zdravstvenih ved, Izola 25. maj 2012* (str. 29–35). Koper: Univerza na Primorskem.
- Von Humboldt, S. (2013). *Adjustment to aging and subjective well-being in an older cross-national community-dwelling sample* (doktorska disertacija). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário. Pridobljeno s <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2736/1/ TES% 20DACH1.pdf>
- Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Victor, C. (2005). *The social context of ageing: a textbook of gerontology*. New York: Routledge.
- Zupančič, M., (2004). Osebnostni razvoj v pozni odraslosti. V L. Marjanovič Umek in M. N. Župančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 758–789). Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

POVZETEK

Vsak človek se z rojstvom prične starati. Govorimo o procesu, ki poteka od rojstva do smrti. V razvitem svetu in v Sloveniji smo priča demografskim spremembam prebivalstva. Delež starejše populacije se večja, kar priča podaljševanje življenjske dobe prebivalstva, hkrati pa se zmanjšuje število novorojenih otrok. Status starejšega naj bi imeli ljudje stari 65 let in več. O staranju govorijo različne teorije, ki predvsem izpostavljajo tri vidike staranja, in sicer biološkega, sociološkega in psihološkega. Prvi znaki staranja so vidni že na zunanosti (sivi lasje), notranji znaki pa se kažejo v obliki upada življenjskih funkcij. Telesna zgradba (kosti, mišice) začnejo propadati, ravnovesje v telesu se ruši, kopičijo se poškodbe celic. To vse pripomore k nastajanju različnih bolezni.

Človek se vsem tem spremembam ne more izogniti, lahko pa upočasniti postopek s pravočasnimi prilagajanjem. S kvalitativno metodo smo v diplomski nalogi poskušali ugotoviti, s kakšnimi težavami se sooča pet starostnikov, s katerimi smo opravili intervjuje, ki je obsegal 23 vprašanj. Na začetku smo predstavili demografske podatke in življenjske zgodbe intervjuvancev, nato pa odgovore na vprašanja strnili v devet podpoglavij. S tem smo dobili odgovore na raziskovalna vprašanja o tem, kateri dejavniki najbolj izstopajo pri prilagajanju na staranje med intervjuvanci in kako sami zaznajo svojo duhovnost. Ugotovili smo, da vsak intervjuvanec skladno s svojo preteklostjo po svoje doživlja starost. Vsak se sooča z večjem številom bolezni, nekatere so posledica staranja (pritisk, urinska inkontinenca), drugi pa s slabimi razvadami (KOPB). Bolezni vplivajo tudi na socialno področje in psihološko počutje intervjuvancev.

Ni nujno, da vsak posameznik razmišlja o starosti, prav pa je, da se nanjo prične pripravljati že v mladosti. To pomeni zdrav način življenja, redna telesna aktivnost, zdravo prehranjevanje in aktivno delovanje na različnih področjih življenja oz. širjenje/utrjevanje socialne mreže. Če bo vsak človek sledil tem napotkom, si bo zagotovil kakovostno in lepo staranje.

Ključne besede: starost, duhovnost, pripadnost, priprava, odnosi.

SUMMARY

Every person is going through the process of aging that takes place from birth to death. In Slovenia and also in other developed countries we are witnessing demographic changes in population. Because of the longer life expectancy the quantity of elderly population is increasing, while the number of newborn children is decreasing. A person of 65 or more years old is quoted as older. We have different theories about aging, which are mainly based on biological, sociological and psychological processes. Signs of aging are physically visible, gray hair for example. We can also feel consequences of aging in our reduced life functions. The body structure (bones, muscles) begin to perish, the balance in the body collapses and cell damage accumulates. This all contributes to developing of various diseases.

We can not avoid all these changes, but we can slow down the process with slow adaptation. By using a qualitative method in my graduation thesis we tried to find out the problems that five elderly people can face. Conducted interviews included 23 questions. We presented demographic data and life stories of interviewees initially. The answer results made us create nine sub-chapters. With those chapters we got the clear picture about which factors are most prominent in adapting to aging process and how all interviewees understand their spirituality. What we found out is that each interviewee experiences his age according to his past. Each one faces different kind of diseases, some due to aging (pressure, urinary incontinence), while others are factors of bad disorders (COPD). Diseases can also affect the social life and the psychological condition of interviewees.

Is it not necessary that every individual thinks about aging, but is right that we all start to prepare our body about it when we are still young. This means a healthy lifestyle, regular physical activity, healthy eating and active lifestyle in different areas of personal or social network. If each person would follow these instructions, he/she would ensure to him/herself a quality aging process and healthy lifestyle.

Keywords: Age, spirituality, affiliation, preparation, relationships

PRILOGE¹

Priloga 1: Okvirna vprašanja za intervjuje

Priloga 2: Soglasje za sodelovanje v raziskavi

Priloga 3: Intervjuji

Priloga 4: Odprto kodiranje

Priloga 5: Izjava o lektoriranju

¹ Priloge niso lektorirane.

Priloga 1: Okvirna vprašanja za intervjuje

Spoštovani!

Intervju je del raziskave v okviru diplomske naloge o prilaganju na proces staranja. Raziskavo izvajam v okviru študijskega programa na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli. Vsak vaš odgovor mi bo služil kot osnova za morebitne spremembe, ki bi starejšim pomagale pri uspešnem staranju. Na začetku vas prosim za odgovore na nekaj splošnih vprašanj:

1. Spol _____
 2. Starost _____
 3. Izobrazba _____
 4. Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let _____
 5. Vera _____
 6. Kraj bivanja (mesto ali podeželje).
 7. S kom živite? (sama, z možem, otroki...)
(VPRAŠANJE LE V primeru, da se je oseba soočila z izgubo. Prosim, če mi lahko navedete, kako ste se takrat počutili, koliko časa je od te izgube, kako se danes soočate s to izgubo, opišite vaše občutke ob tem, kaj najbolj pogrešate.)
 8. Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu)
 9. Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti ...)
 10. Če ste prej bili zaposleni, prosim, opišete nam delo, ki ste ga opravljali.
 11. Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)?
Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).
 12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).
 13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))
 14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje? ...Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)
 15. Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija...Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?
 16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo...), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.
 17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?
-

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)
 19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.
 20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)
 21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.
 22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).
 23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se še pripravljajo na starost?
-

Priloga 2: Soglasje za sodelovanje v raziskavi

Naslov raziskave:

PRILAGAJANJE NA PROCES STARANJA: kvalitativna analiza

Raziskovalec: Tomaž Šema

Mentorica: BENKO ESTER, mag. zdr. neg., pred. **Somentorica:** doc. dr. KATARINA BABNIK

Intervju je del raziskave v okviru diplomske naloge o prilaganju starostnikov na proces staranja. Raziskavo izvajam v okviru študija na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli. Vsak vaš odgovor mi bo služil kot osnova za predloge za morebitne spremembe, ki bi starejšim pomagale pri uspešnem staranju.

Na vas se obračam s prošnjo za prostovoljno sodelovanje v raziskavi. Spodaj imate podrobno navedene informacije o raziskavi, ki jih prosim čitljivo preberite. V kolikor se s sodelovanjem strinjate, vas prosim, da mi na koncu to soglasje podpišete.

1. **Namen** raziskave je ugotoviti kateri so najbolj pogosti dejavniki (socialna podpora, prosti čas, duhovnost, zdravje, telesna aktivnosti, okolje) prilaganja na staranje med osebami starimi 65 let in več let.
2. **Intervju** bo sneman, kasneje pretipkan, kar bo omogočilo lažjo analizo vaših odgovorov.
3. **Tveganja:** S sodelovanjem v raziskavi niste izpostavljeni nobenim tveganjem.
4. **Koristi:** S sodelovanjem v raziskavi boste omogočili vpogled prilaganja starostnikov na proces staranja.
5. **Trajanje:** Predviden čas trajanja intervjuja je 30 minut.
6. **Zaupnost podatkov:** Vaše sodelovanje je anonimno, čeprav se morate ob koncu te izjave podpisati z vašim imenom in priimkom. Vaše ime bo pri obdelavi podatkov spremenjeno z namišljenim imenom. Zvočni zapis intervjuja bo shranjen pri avtorju raziskave z geslom zaščiteni datoteki. Zvočni zapis bo hranjen pri avtorju 7 let od zaključka raziskave. Po tem času bodo zapisi uničeni.
7. **Prostovoljnost sodelovanja:** Odločitev o vključitvi v raziskavo je prostovoljna. Sodelovanje lahko prekinete na katerikoli točki brez kakršnih koli posledic. Ni vam potrebno odgovoriti na vprašanja, na katera ne želite odgovoriti.
8. **Končni rezultati:** V kolikor želite ob koncu raziskave prejeti končne rezultate, mi prosim, to sporočite na telefonsko številko 040/700-033

Za sodelovanje v raziskavi ne prejmete nobenih denarnih ali kakršnihkoli drugih materialnih nadomestil. Če se strinjate s sodelovanjem v raziskavi in z zgoraj navedenimi informacijami, prosim, da na spodnje črte zapišete vaše ime in priimek, datum in se podpišete.

<i>Ime in priimek sodelujočega:</i>	<i>Podpis:</i>	<i>Datum:</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>Ime in priimek osebe, ki je pridobila soglasje:</i>	<i>Podpis:</i>	<i>Datum:</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Priloga 3: Intervjuji

ANA

1. **Spol:** ženski

2. **Starost:** 90 let

3. **Izobrazba:** Osnovna in dekliška šola.

4. **Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let:** 20 let (1)

Zaposlila sem se po končani drugi svetovni vojni (2) v Ljubljani ter bila zaposlena do poroke in rojstva prvega otroka. Ker se mi je družina povečala še za dva otroka sem ostala doma (3), kakor se je v tistih časih pričakovalo od mame treh otrok. Kasneje, tam nekje pri 45 letih sem se zopet zaposlila (4) in kasneje starostno upokojila ter prislužila svojo pokojnino.

5. **Vera**

V mladosti smo spoštovali krščansko vero, ker smo tudi hodili v krščanske šole, kasneje po drugi svetovni vojni pa sem kakršno koli verovanje opustila (5).

6. **Kraj bivanja (mesto ali podeželje).**

Bi rekla bolj na podeželju (6) blizu mesta.

7. **S kom živite? (sama, z možem, otroki...).**

Živim v hiši skupaj s svojo srednjo hčerko (7), vendar imam svoje ločeno stanovanje (8). Sem vdova kakšnih 14 let. Vdovela sem že v svojih poznih letih (9) in sem svojo izgubo bolj doživljaja letom primerno. Takrat sem tudi sama imela zdravstvene težave in čakala na operacijo obeh kolen in nato še operacijo kolkov (10). Nekako me je vdovstvo opozorilo, da začnem razmišljat o sebi in svojem zdravju (11), ker je pokojni mož leta bolehal po dveh srčnih infarktih. Potreboval je veliko nege in moje podpore (12). Po moževi smrti sem se začela bolj posvečati sebi in svojemu zdravju bolj umirjeno in dostikrat brez strahu in pritiskom, ki sem jih doživljaja skupaj z njim in z njegovo boleznijo.

8. **Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu)**

Živim v hiši (13), kjer imam svoje stanovanje. V isti hiši stanuje ena od mojih hčera in moja vnukinja, ki imata vsaka svoje stanovanje. Tako, da imamo tudi gospodinjstva ločeno.

9. **Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti....)**

Imam tri otroke (14), štiri vnuke (15) in pet pravnukov (16). V hiši živim z eno od mojih vnukinj in pravnukom. Z njimi imam dober stik, (17) boljši kot s svojo lastno hčerjo. Vendar pa bivanje v isti hiši s pogojem svojega gospodinjstva mi vseeno daje večji občutek varnosti (18). Tudi vsa njihova pomoč je pozitivna in dobrodošla.

10. **Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?**

V mladih letih sem bila tajnica (19) v današnji javni upravi. Delo sem imela zelo rada in še dandanes objokavam (20), ker sem ga morala zapustiti (da sem ga morala, je moje mnenje). Mislim, da sem se premalo takrat borila zase, da obdržim svoje delo kljub družini, ker se po tolikih letih vedno znova čutim neodrealizirana (21). V sebi sem čutila vrsto potencialov, katerih kasneje nisem več mogla odrealizirati. Med drugim bi si takrat želela, da bi se naprej izobraževala (22), ker sem vedno rada

posegala po znanju. Celo življenje sem zelo rada brala (23) knjige in vse vrste časopisov (24), kar počnem še danes. Kasneje sem se zaposlila kot kuharica (25), ker sem se tokom življenja v tem tudi najbolj izpopolnila. Tudi kuhanje (26) sem in še vedno imam za opravilo, ki me osrečuje, lahko rečem, da je kot en hobi. Včasih skuham tudi za hčerko ali pravnuka.

11. Kako ste se pripravljali na upokojitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)? Ste morda že pred upokojitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).

Upokojitve sem se veselila (27), ker sem zopet sama razpolagala s svojim časom (28) in kot ženska sem se vedno znala zaposeliti tudi doma (29). Z možem sva v bližini doma imela kar velik kos najete zemlje (30) na kateri sva skoraj do njegove smrti ustvarjala in pridelovala različne kulture in s tem tudi pomagala družini pri prehranjevanju z domačo zelenjavo in sadjem (31). V mladosti pa sem se ukvarjala največ s pletanjem in kvačkanjem (32). da so moje deklice imele spletene lepe puloverje. Še vedno imam pa rada vse rastline tako zunanje (33), kot notranje tem pa še s pomočjo mojih bližnjih (34) še vedno ukvarjam z vzgajanjem.

12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).

Največje moje zdravstvene težave so moje noge (35). Imela sem operacijo obeh kolen in tudi operacijo kolkov. Verjetno bi bila še vedno fizično dejavna (36) pa so mi v glavnem noge in s tem tudi omejena hoja in gibanje ustavili pri mojih hobijih. Težave imam tudi s pritiskom (37).

13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))

Vzrok za moje nefizično delovanje (38) sem že prej omenila in se ne bi ponavljala.

14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)

Poleg mojih težav z nogami (39) in koleni (40) mi še edino enkrat na mesec pregledajo krvi (41) (ta ne sme bit niti pregosta in niti prerodka). Tu me spremlja ena od mojih hčerk (42), ker sama ne zvožim toliko hoje. Jemljem zdravila za pritisk (43). Težave imamo z uhajanjem vode (44), pa še kaj bi se našlo, niti sama več točno kaj.

15. Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?

Moja samopodoba se ni spremenila (45) s starostjo. Še vedno sem vesela (46), rada pojem (47), se smejim (48) in uživam (49) v preostanku mojega življenja. Po naravi sem zelo družabna tako, da sem vesela vsakega prijatelja in ljudi v moji hiši. Staranje pa sem sprejela kot del življenja (50), čeprav večkrat povem, da ni prav lahko, ker sem fizično omejena in dostikrat bi še kaj več počela pa ne morem. Še vedno se rada

lepo oblečem (51) in še vedno redno skrbim za svojo intimno higijeno (52). Tu me včasih poprime žalost ampak nekako realno pogledam na stvari in grem najprej.

16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.

Ker živim v svojem gospodinstvu in rada gospodinim si tudi vse obroke hrane sama pripravljam (53). Skuham si namreč kosilo in večerjo in zelo gledam na prehrano. Pojem ogromno sadja in zelenjave pa tudi moji obroki so vsak dan sveži in kakovostni (54). Hrano mi nabavijo moji domači ali pa v spremstvu njih, tudi sama nabavljam, kar je tudi moj užitek. V veliko oporo mi je tudi moja soseda (55), malo mlajša od mene, ki ima avto in še vedno vozi. Ko gre ona po nabavkih (56), grem dosti krat tudi z njo. Zjutraj, še ko sem sveža opravljam po malo razna gospodinjska dela (57) za velika čiščenja pa mi pomagajo otroci (58). Ker ogromno stvari v svojem gospodinstvu še vedno sama opravi, se zato počutim tako fizično (59) kot tudi psihično (60) še vedno pri moči in predvsem zadovoljna (61), da živim.

17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?

Vključena sem v razne organizacije kot so Zveza borcev (62), invalidov (63), krajevna skupnost (64). V delu nisem več aktivna, v spremstvu pa se še udeležujem vseh proslav (65) in prireditve (66). Sem ena najstarejša še živeča borka na obali, katero me obiskujejo na domu še aktivni aktivisti ter zelo radi z mano poklepetajo (67) o starih vojnih časih.

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete) S pokojnino, ki jo dobivam sem se navadila, da z njo preživim mesec (658). V glavnem jo porabim za kakovostno hrano. Ker sem nekaj nepremičnin podedovala (69) po svojih starših sem si s tem še dodatno omogočila poleg pokojnine, druge prihranke s katerimi bolje živim. Tako, da mi materialno udobje še dodatno daje občutek varnosti in nisem zaskrbljena, kako bom prišla skozi mesec.

19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.

Praznike največ preživljam s svojo družino (70)...hčere (71), zeti (72), vnuki (73) in pravnuki (74), ki sedaj poskrbijo za veselje in zabavo. Imam tudi nekaj mlajših prijateljic (75), katere me večkrat obišejo in z njimi poklepetam o različnih temah življenja.

20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)

Obiskujem prireditve v Krajevni skupnosti (76), udeležim se vseh proslav z borci, vendar vse v spremstvu moje najmlajše hčere (77), ki mi vse to omogoči.

21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom

Težko (78). Na to se sploh ne pripravljam (79), vsako jutro in vsak dan počnem vse zgoraj navedene stvari, da obdržim svoje fizično telo še dokaj gibljivo (80) in ogromno berem in komuniciram (81), da tudi tu še doživljam radost življenja. Skratka, dnevno se borim, da le ne bi bila v napoto svoji družini s katero živim v isti hiši.

22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).

Trenutno se ne da več nič spremeniti (82) ampak živeti naprej dan za dnem. Hvaležna sem (83) za vsak dan življenja in po pravici povedano niiti ne razmišljam več (84), kaj bi spremenila, ker se mi ne zdi v mojih letih več pomembno. Vsako jutro najprej pozdravim ptičke na vrtu, jih nahranim, se vsedem in zadiham nov dan. Postorim, kar moram in tudi kolikor moram, da si z raznimi opravili tudi izpopolnim dan. Najbolj vesela pa sem (85), da me kdo obiše in da lahko klepetam (86) ali pa obujam moje spomine (87), če me resnično kdo sploh še želi poslušat.

23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost?

Starost ni lepa pa tudi grda ni. Če imaš srečo, da se pohvališ z 90 leti je to osebni uspeh in v glavnem pozitiven pogled na življenje ne glede na vse stiske, strahove, probleme.....Mislim, da je umetnost življenja v radosti in zadovoljstvu, predvsem s samim s seboj in načinu razmišljanja (88). Že od nekdanj sem imela rada ljudi, živali in naravo. Nikoli nisem nobenemu želela slabo, pomagala sem vsem in vsakomer, pa ne le materialno temveč tudi z lepo besedo, dobro voljo, nasmehom (89). Vzgojila sem tri svoje otroke, tri vnuke in še najlepši odnos imam z mojim pravnukom, ki živi v isti hiši. Od vedno sem imela rada otroke in mlade ljudi. Očitno so mi ti dajali največ energije, ker še danes imam mlajše prijateljice, katere me redno obiskujejo in katerim je zelo pomembno moje mnenje o težavah s katerimi se srečujejo. Najlepše pa se počutim, ko je družba vesela, da eno zapojemo, se nasmejemo, da dobim občutek, da se spostujemo in na koncu, da se imamo radi.

FRANC

1. **Spol** Moški

2. **Starost:** 89

3. **Izobrazba:** srednja

4. **Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let.** 40 (1)

Dosti, niti sam ne vem točno je bilo vse skupaj, mislim, da tam okoli 40. Nekaj časa sem tudi benifikacijo, in partizansčino. Ja vse skupaj bo kakih 40 let.

5. **Vera nisem veren** (2)

6. **Kraj bivanja (mesto ali podeželje).**

Živim na podeželju (3) blizu Kopra. Od centra mesta je moja hiša oddaljena okoli 8 km. Blizu je, zato grem kakšenkrat tudi peš v mesto.

7. S kom živite? (sama, z možem, otroki...).

Živim z ženo (4), srečno poročen več kot 32 let. To je moja druga žena. Spoznal sem jo na enem od mojih potovanj v tujini.

8. Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu)

Hiša je naša last (5). Ker je zelo velika smo uredili dodatne prostore, ki jih tudi oddajamo.

9. Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti....)

Ne nimam otroka (6), nisem imel niti s prvo, niti sedanjo ženo, saj sva oba bila že starejša, ko sva se poročila. Moja sedanja žena ima dva otroka iz prejšnjega zakona, vnuke in pravnuke (7). Eden živi blizu, drugi pa je daleč na Novi Zelandiji. Obiskujemo se bolj redko (8) tiste na Novi Zelandiji nisem videl že dolgo. Na obiske k njim hodi samo žena, jaz ne. Če so kakšna praznovanja se dobimo z njeno hčerko (9), ki živi tu na kakšnem skupnem kosilu, ona dosti dela, ima svojo družino in nima časa. Meni je tako fajn.

10. Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?

O jast sem dosti delal. Kot mladi fantič sem že bil v partizanih (10) in se boril proti okupatorjem. Takrat sem imel samo 15 let, ma sem se lagal (11), da sem starejši. Ponosen sem na to, da se borec NOB. Ko je končala druga svetovna vojna, sem delal kot komandir milice (12) v Jugoslaviji, potem sem odšel v Ameriko (13). Tam sem na začetku delal kot delavec (14) po tovarnah avtomobilov, potem ustanovil svoje gradbeno podjetje. Imel sem kar nekaj nepremičnin in tudi denarja (15). V Ameriki imam še sedaj nekaj prijateljev (16), dosti jih je tudi umrlo. Še danes hodim v Ameriko in me v mestu, kjer sem živel vsi poznajo. Imam tam več prijateljev kot tu (17). Iz Amerike sva se z ženo preselila sem na obalo in sedaj tu živim (18).

11. Kako ste se pripravljali na upokojitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)? Ste morda že pred upokojitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).

O penziji nisem nikoli (19) posebej razmišljal. Tudi ko nisem hodil v službo, sem skozi nekaj delal. O svojem življenju sem izdal tudi knjigo (20), zdaj tudi dosti pišem in berem (21) dnevni časopis in kakšno knjigo.. Z ženo sva še do lanskega leta hodila vsako soboto plesat (22), zdaj včasih. Žena rada pleše, jaz doma tudi kaj zapojem (23). kakšno partizansko, slovensko pesmi in mi nikoli ni dolgčas. Imamo tudi nekaj vrta (24), ki sem ga tudi do še pred kratkim obdeloval, sedaj pa je to postalo malo težje. Še vedno pa practicirava hojo (25), vsak dan prepešočimo okoli 6 km, razen če je slabo vreme. Meni ni problem iti peš niti v Koper, potem vzamem taksi in me odpelje domov. Oba z ženo imava dobre prihodke (26), zato si tudi privoščiva kakšne izlete ali toplice (27). Gremo na izlete z upokojenci, pred kratkim smo bili v Srbiji, lansko leto smo s prijateljem bili po Srbiji, Črni Gori, Hrvaški, letos sem bil v Ameriki. Leta niso ovira, če je človek aktiven in zdrav, ja in voljo mora biti. (28)

12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).

Ja, kot sem rekel, sem zdrav (29). V Ameriki sem si letos poškodoval rame (30), ko sem padel na ledu. Včasih se mi malo zavrti v glavi (31), padem, se udarim, ma se ne sekiram, hitro to zaraste (32),. Bil sem tam tudi v bolnici, nisem dovolil operacije in zdaj imam malo težave z levo roko, tudi ne čutim mezinca na levi roki (33), zato tudi ne morem več obdelovati vrta. Drugače sem še močan (34), tudi doma še vse sam popravim. Tudi vozim avto (35), zdaj sem kupil novega, ker mi je prejšnji crknil. Nimam problema s spominom, še vedno pišem članke (36), ki jih pošiljam Mladini, Primorskim novicam, Delu. Pred par leti sem se naučil uporabljati računalnik (37). Pišem z dvema prsti, a gre. Le pri urejanju pisem imam nekaj težav (38), zato imam eno punco, ki mi občasno pomaga (39) pri tem in pošilja članke po elektronski pošti, pa še enega fanta, da mi popravlja računalnik. Par dni nazaj sem kupil nov pameten telefon (40). Ja to so težave, s katerimi se srečujem, nova tehnika (41) a ne bolezen (42). O bolezni sploh ne govorim (43), ker sem zdrav. Imel sem raka (44), ma sem ga premagal.

13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))

Sem že povedal, da vsak dan pešočim z ženo (45) ali pa tudi sam (46). Kakšen krat gremo tudi v hribe, gremo plesat, na izlete, obiske.

14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje? ...Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)

Moje zdravstveno stanje je odlično (47). Največje težave imam s prostatato (48) in uhajanjem vode (49), ampak to še lahko kontroliram, ne rabim še plenic (50). Slabo slišim , zato imam aparat, ampak ga ne nosim vedno. Berem včasih tudi brez očal (51), občasno jih dam gor na nos, če je bolj temno. Drugače jemljem še neke tablete, zaradi težav s krvnim pritiskom (52), sladkorne nimam, zato si rad privoščim sladkarije, ma vse skupaj nič kaj takega, za kar bi se moral sekirati. Pa tudi če bi imel, sem že toliko star, da se ne bojim smrti. Ko grem zdravniku me včasih pelje žena (53) ali pa grem sam. Največji problem je sluh (54), jemljem še tablete za redčenje krvi (55).

15. Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?

Jaz sem super (56). Imam sive lase (57), saj to je šarmantno, gub malo (58), koncentracija je super (59), kondicija (60) tudi. Mislim, da je to odraz mojega načina življenja, razmišljanja. Nisem samo star, ampak tudi izkušen (61), pameten (62), stari borec NOB (63). Manjkajo mi le prijatelji (64) saj jih je že veliko pomrlo. Pri teh letih je malo tvojih vrstnikov, ti mladi pa te ne razumejo, ne znajo ceniti vrednote nas borcev. Jaz sebe zelo spoštujem (65), moja samopodoba je velika (66). Že dolgo

obiskujem različne partizanske proslave (67), ampak tudi to vedno manj. Ni več pravih borcev.

16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo...), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.

Zjutraj vstanem, z ženo spijsava kavo, pojeva zajtrk. Če imamo kakšne opravke gremo skupaj ali pa vsak zase. Gremo hodit. Jaz dosti berem (68), spremljam dogajanja po televiziji (69) in v časopisih. Najbolj me zanima politika doma in po svetu (70). Nimam nobenih težav pri oblačenju, britju, kopanju (71), vozim avto. Imam vozniško še dve leti, (72) potem ne vem za koliko časa mi bodo podaljšali. Hrano kupujeva skupaj ali pa sama žena, ki poskrbi za zdravo hrano (73), kar skuha, to pojem. Zadnje čase imam nekaj težav s požiranjem trde hrane. Ne sprašujem kaj kuha, meni je vse dobro, nisem izbirčen. Če gre na obisk k otrokom v Novo Zelandijo, si kaj skuham tudi sam ali grem v trgovino in kupim kakšno kračo (74) in imam za par dni mir. Če nje ni tudi sam pospravim, počistim, prihaja pa vsaki toliko časa ena punca, ki očisti celo stanovanje (75).

17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?

Nikamor nisem vključen (76) Občasno sodelujem le z zvezo borcev (77). Pred leti sem obiskoval tečaj računalništva (78) in tu bi še rabil dodatno znanje. Govorim tekoče angleško, nekaj znam nemško (79), drugega ne rabim. Ko sem bil mlajši sem veliko pomagal ljudem (80) (saj tudi sedaj, če kdo rabi pomoč), bil sem sindikalni aktivist (81), se boril za pravice delavcev (82). Tudi sedaj poskušam kaj napisati na to temo, vendar v naši državi je nemogoče kaj spremeniti, posebno ne v moji starosti. Ja na tem področju bi bil še rad aktiven, rad dajem nasvete mlajšim politikom (83), samo kaj ko ne poslušajo.

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)

Moj ekonomski položaj je odličan (84). Oba z ženo imava penzije iz tujine (85), plus oddajamo stanovanja (86), tako, da si lahko veliko privoščiva. To je dobro, če rabimo kakšno dodatno zdravniško pomoč, ki jo moraš plačati, nimamo skrbi (87). Ko sem rabil avto, sem ga kupil brez kredita. Če želim iti v Ameriko, si lahko privoščim letalsko karto (88) in bivanje. Tudi v toplice gremo včasih, samo meni je tam dosadno. Imamo toliko, da še lahko kaj privarčujemo (89), saj živimo skromno (90). Ne kadim, ne pijem, jem malo, tako, da še kaj ostane.

19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.

Praznike preživljam z ženo (91). Včasih so prisotni njeni sorodniki, saj moji so večinoma že pokojni. Kot sem rekel vrstnikov nimam, imamo nekaj prijateljev s katerimi se družimo (92). Na dopustu pa sem vsak dan (93). Če misliš pa na potovanja, v tujino grem pogosto sam, z ženo ali pa s prijateljem, ki pride enkrat na leto iz Amerike (94) je pa naš človek. Ker je veliko mlajši od mene, ga uporabimo za šoferja na potovanjih (95)

20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)

K maši ne hodim (96) in nikoli nisem hodil. Moja mama je bila verna, jaz pa nisem. Z ženo gremo kakšen krat na ples (97) ali prireditve v čast partizanom oz. NOB. Na koncerte ali razstave pa nisva bila že dolgo (98) Saj je lepo tudi doma.

21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.

O tem sem že razmišljal (99), posebno, ko ne bom mogel več skrbeti zase. Prvo smo razmišljali o varovanem stanovanju (100), samo nismo se še nič odločila. Moja žena je tudi aktivna, zmore dosti delat in ne vem kako bi se počutila izven svojega lastnega doma. Ko bo prišel čas bom šel (101) Me ne moti kje sem.

22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).

Mislim, da nič (102). Imam zdravje (103), sem materialno priskrbljen, le svojih starih prijateljev nimam (104) Tu pa ne morem nič, mogoče bi moral tudi jaz že zapustiti ta svet.

23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost?

Uživajte te, dokler lahko, danes si, čez minuto pa te ni. Važno je, da ostaneš aktiven ne samo fizično ampak tudi psihično (105) Sigurno meni pomaga, ker veliko berem. Ni mi vseeno kaj se dogaja po svetu, želim pomagati, da bi vsem bilo boljše. Starost je tudi lepa, posebno če nimaš kakšnih večjih skrbi, tako kot jaz (106). Se ne sekiram, rad se še vedno hecam, zapojem in zapešem in je življenje prekrasno.

BERNARDA

1. **Spol** ženska

2. **Starost** 78

3. **Izobrazba** osnovna šola

4. **Ste bili zaposleni?**

Bila sem zaposlena, ko sem bila še punca. Ko sem se poročila sem ostala doma. Ne vem točno koliko časa sem delala, mislim, da dve ali tri leti (1)

5. **Vera** – nisem verna (2)

6. **Kraj bivanja.** Mesto (3)

7. **S kom živite?** (sama, z možem, otroki...).

Zdaj živima sama (4). Mož mi je umrl (5) pred osmimi leti. Bil je precej starejši od mene in mi je po eni strani bilo je težko, po drugi pa sem občutila olajšanje. Mož je bil zelo bolan, 3 mesece nepokreten (6). Nisam ga hotela dati v dom, morala sem ga

previjati, hraniti, poskrbeti (7) za vse, otroci so pomagali pri kopanju. Takrat je z nami živel še mlajši sin, ki mi je bil v veliko oporo. Starejši sin živi tudi v Kopru, samo on ima svojo družino. Nato sem doživela še hujšo tragedijo, ko mi je umrl sin (8) zaradi raka, ki je živel z mano. Od takrat nisem prišla k sebi. V stanovanju je praznina, počutim se dostikrat osamljeno (9). Pogrešam nekoga, da bi skrbela za njega, da bi bil z mano, da bi se lahko s kom pogovarjala. Starejši sin me večkrat obiše, mi tudi pomaga če kaj rabim, samo on dela in se moram sama znajti. Ne morem ga skozi klicati, hočem tudi sama biti čim dalj časa samostojna.

8. Kje živite?

Živim v lastnem stanovanju (10) v bloku, ki smo ga z možem kupila že prej. Tako imam vsaj zasigurano streho nad glavo.

9. Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti....)

Zdaj imam enega živega otroka (11), eno vnukinjo in enega pravnuka (12). S sinom in njegovo ženo imam dobre odnose (13), mi veliko pomagajo, posebno, ko sem zbolela. Hodili so z mano k zdravniku, mi kuhali, skrbeli. Me obiskujemo, skupaj praznujemo rojstne dneve, nova leta, na dopust pa ne hodim že dolgo

Zakaj ne greste na dopust?

Na dopust smo hodili, ko je bil mož živ in so bili otroci majhni. Ko so zrasli, je bila tudi vojna, mož je bil v penziji in se nismo več odločili za kakšen dopust. Vnukinjo in pravnuka redko vidim (14), ker živijo v tujini.

10. Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?

Bila sem delavka (15) v tovarni, ker se nisem naučila nobenega poklica (16). Moj poklic je gospodinja (17), mož je delal, jaz pa skrbela za otroke. Rodila sem dva otroka. Med njimi je velika starostna razlika, tako je eden odšel od doma, drugi pa prišel na svet. Ja to je bila moja naloga, žena in mati celo življenje.

11. Kako ste se pripravljali na upokojitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili....)?

Ste morda že pred upokojitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).

Pokojinin prejemanj po možu (18), nimam tudi nobelih hobijev (19) ali kakšnih dejavnosti (20).

12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).

Res je, da mi peša fizična moč (21), samo to nisem opazila dokler je bil mož živ. Če se spomnim, da sem ga dvigala in skrbela zanj (22), ne vem od kje mi je prihajala ta moč. Zdaj je drugače. Če kupim malo več špeže moram poklicati sina ali snaho (23), da mi pripelje. Če kaj rabim, da se mi popravi pokličem sina (24). Tudi če je treba samo ure naštimat, kot je to bilo sedaj, mi mora to sin narediti. Jaz to ne znam. Stvari so se spremenile pred tremi leti, ko so mi rekli, da imam Parkinsonovo bolezen (25). Takrat nisem mogla nič (26) in sem že razmišljala, da bi šla v dom (27). Snaha mi je kuhala, sin je bil pri meni en mesec. Ko so zdravila primla je bilo boljše. Pred tem

sem čutila utrujenost (28) in nisem hotela takoj iti zdravniku, sem mislila, da se bom umirilo. Pred enim letom sem bila še na operaciji za slepič. Komaj so me rešili, ker se je razlil. Zdaj je dobro, samo, da jaz lahko poskrbim za sebe.

13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))

Zdaj, ko sem dobro grem vsak dan ven (29), tudi dvakrat na dan. Grem ob obali, največkrat sama (30) ali pa se sprehodim do trgovine (31). Moje kolegice so starejše in imajo svoje zdravstvene težave, zato tudi ne hodijo. Meni ni problem, se oblečem in zapustim stanovanje tudi sama (32).

14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite) Parkinsonova bolezen (33) je sigurna najtežja, samo zdaj sem se na to navadla. Kakšen dan čutim, tudi prej, bolečine u hrbtu, nogi, težave imam z desno roko (34). Hodim enkrat na leto na kontrole. Jemljem tablete za to bolezen (35). Imam tudi povečan pritisk (36), tudi jemljem tablete. Drugo pa ne. Pred kratkim so mi tudi odrezali kožno znamenje (37). Bilo je rakasto, samo se ne širi za zdaj. Težave imam še z branjem (38), zato imam očala, neke manjše ginekološke težave (39) in to je vse. Zdravila jemljem sama, se pa mi je že zgodilo, da sem kakšna zamešala. To je opazil sin, ko je prišel na obisk. Težave imam tudi s spanjem (40) hitro zaspim in se hitro zbudim, razmišljam, tudi na jok mi gre (41), ko se spomnim na mlajšega sina. To je grozno (42).

15. Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?

Težko se mi je sprijazniti (43), da se staram. Zato si lase barvam (44).. Kupujem neke kreme za gube (45), za boljše počutje. Uporabljam bolj naravne stvari (46). Lansko leto sem uporabila tudi konopljinu smolo, ki sem jo kupila v trgovini in mi je to pomagalo pri lajšanju bolečin in se sedaj boljše počutim(47). Nimam več takih bolečin v sklepih kot prej. Najtežje mi je ker sem sama (48). Težje se tudi skoncentriram (49), se mi zdi, da na stvari pozabim. Tudi na zdravnika pozabim (50), čeprav imam vse zapisano.

16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.

Zjutraj vstanem, kaj pospravim, spijem kavo. Vse skupaj poteka bolj počasi. Sama si kuham (51), kakšen krat hrano tudi naročim (52). Tu zraven prodajajo čevape, pa si jih grem iskat. Jem večinoma kakšne mineštre (53), tudi meso, samo vse skupaj malo. Čistim počasi (54), imam cel dan prost in počasi delam, saj drugače niti ne morem. Vsak dan nekaj. Potem grem na tržnico (55) ali v trgovino. Hrano si kupujem sproti, ker tako grem vsak dan ven in se sprehodim. Po kosilu grem počivat in potem še na

sprehod. Če je grdo vreme ostanem doma in gledam televizijo (56). Gospodinjska dela delam sama, samo ko operem zavese, mi jih sin obesi (57), pa tudi okna mi opere. Delam kolikor morem.

17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?

Ne, nisem vpisana nikamor (58). Ko sem ostala sama, sem zbolela, nisem imela volje, da bi šla kam. Takrat sem si želela iti na kakšen izlet, zdaj ko bi lahko šla, pa ne grem. Mislim, da sem prestara, da bi se kam vključila (59). Ne da se mi pogovarjati z ženskami, ki jih ne poznam (60) Se mi zdi, da samo opravljajo. Jaz nisem za to.

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)

Jaz imam pokojnino po možu (61). Ni velika, ampak se da preživet (62). Živim skromno (63), jem malo, stanovanja na plačujem (64), tako, da si privoščim vse kar rabim (65). Pa še nekaj prišparam (65), da bo za moj pogreb. Nočem, da bi to sin plačeval ali kakšen drugi. Jaz sem zase poskrbela kar se tiče tega. Sem zadovoljna, vzgojena sem na skromnost (66).

19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje.). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.

Večinoma sama (67). Sin ima tako službo, da tudi sam dela me prazniki. Se pa dobim s kolegicami (68) pred novim letom in gremo skupaj na kakšno kosilo ali večerjo. Pred leti sem bila za novo leto, za rojstne dneve pri sinu in snahi, zdaj pa ne grem nikamor. Najraje sem doma (69). Tu se najboljše počutim.

20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)

Ne, ne grem nikamor (70), ker me ne zanima, verna tudi nisem, zato tudi ne grem k maši.

21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.

Ne bi šla rada v dom (71). Zdaj o tem ne razmišljam (72). Hočem živeti v svojem stanovanju (73). Upam, da bom do smrti tu (74). Težko bi mi bilo, da bi šla v dom. Tudi sin me je vabil, da pridem k njemu živeti, ker ima še eno stanovanje v svoji hiši, ma nisem šla. Nočem biti nobenemu v napoto.

22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).

Z življenjem sem bila zadovoljna, dokler je bil mož in mlajši sin živ. Ne vem, če bi kaj spreminjala, (75 trenutno mi odgovarja tako kot živim. Če bi lahko imela ob sebi sina (76) bi bila bolj srečna, da ne bi bila tako sama.

23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost?

Ne vem kaj bi svetovala. Leta tečejo hitro in preden se človek zaveda je že star (77).
Jaz o tem prej nisem razmišljala. Vsak naj se pripravi tako, kot mu paše /78).

MARIJA

1. **Spol:** ženska
 2. **Starost:** 69 let
 3. **Izobrazba:** medicinska sestra
 4. **Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let 40 let (1)**
 5. **Vera:** kristjanka (2)
 6. **Kraj bivanja (mesto ali podeželje).**
Mesto, (3) bolj na obrobju mesta, izven centra.
 7. **S kom živite? (sama, z možem, otroki...).**
Živim z možem, s hčerko, njenim partnerjem in vnukinjo (4)
 8. **Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu)**
Imamo svojo hišo (5).
 9. **Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti....)**
Imam dva otroka, dva vnuka in eno vnukinjo (6). Pravnukov še ni, saj so vnuki še majhni. Ena hčerka še živi doma, druga se je odselila v svojo hišo. Z njimi imam dosti stikov (7). Ta, ki je doma si tudi zdaj gradi svoj dom, ma bo tu zraven. Tudi s sinom imamo pogoste stike (8), saj oba njegova otroka, ki že hodita v šolo pridejo pogosto k meni. Če so kakšna praznovanja se zberemo vsi skupaj (9). Na dopust sem prej hodila z otroci in možem, ko so otroci zrasli samo z možem, zdaj pa so to le še vnuki (10). Moj mož težko hodi, zato tudi sama grem z vnuki. Ponavadi gremo v hribe, ker imamo tam še eno manjše stanovanje. Tja gremo poleti, ko je tu vroče. Ja to ni pravi dopust, saj je velika odgovornost čuvati vnuke, ma jast uživam v temu.
 10. **Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?**
Ko sem končala osnovno šolo, sem htela iti takoj na medicinsko (11) Samo takrat so mi starši rekli, da moram iti delat. Pri hiši je bilo še pet otrok, nona je bila še živa, delal je samo tata. Jaz, kot najstarejša sem morala prispevati v gospodinjstvo. In sem šla v tovarno za delavko (12). Ko sem se poročila sem šla v šolo za medicinsko sestro. Tako sem do penzije delala kot medicinska sestra v bolnici (13). Na začetku sem delala podnevi in ponoči, potem le podnevi, ker sem imela zdravstvene probleme (14). Bilo je težko, ma sem to želela delati še ko sem bila punca. Ljubezen do tega poklica sem prenesla na oba otroka (15), zato so tudi doštudirala zdravstvo in delajo v bolnici. To me je zanimalo in sploh nisem razmišljala, da bi delala kaj drugega. Ko ljudem pomagaš, so ti hvaležni. So bili tudi taki naporni, tečni, ma smo tudi mi, ko smo bolani.
-

11. Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)?

Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).

Ko sem še delala, sem imela dvakrat infarkt (16), dali so mi bypasse (17), zato sem se veselila dneva, da grem v penzijo (18) Delo medicinske sestre je lepo, ma tudi naporno. Največje zadovoljstvo so mi ob upokožitvi predstavljali moji vnuki. Preden so šli v šolo, sem jih čuvala (19), zdaj čuvam že tretjega vnuka. To so trenutki, ki jih ne bi zamenjala za nič na svetu. Imam ob hiši tudi nekaj zemlje (20), kjer sadim zelenjavo, rože. Ja, imam pa še en hobi. Pojem v pevskem zboru (21), z njimi tudi kam odpotujem, drugače sem aktivna še v naši krajevni skupnosti (22). Zdaj dosti časa pomagam mlajši hčerki pri gradnji hiše (23), to glih ni neki hobi, je pa nekaj, ki mi tudi zapolni dneve.

12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).

Če pogledam koliko kamna in zemlje sem letos znosila iz stare hiše, kjer si bo hčerka naredila hišo, bi rekla, da je moja fizična moč (24) enaka kot pred 20 leti. Ma ni tako. Hitro se utrudim (25), kar je posledica opešanja mišic. Tudi na vrtu ne morem (26) več tako delati, kot pred desetimi leti. Ja pozna se, da se človek stara. Če utegnem tudi rada kaj preberem, kakšno knjigo (27), revije (28) televizijo gledam redko. Me nervirajo vse tisto slabo, ko slišim na televiziji.

13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))

Kot sem že omenila fizično kondicijo sem dobila pri nošenju kamnov in obdelavi zemlje (29). Drugače, ko imam čas grem v naravo (30) sama ali z vnuki. Če se le da, je to vsak dan (31). Pred leti sem hodila tudi k redni telovadbi, zdaj sem to malo pustila, ma bom še šla. Takrat se dobi s prijateljicami in gremo skupaj z avtom, enkrat vozi ena, drugič druga. A ja, še v trgovino grem peš (32). Do nje imam okoli 2 km in če nimam kaj težkega, grem lepo peš, a ja z delom na vrtu, tudi dobim nekaj kondicije, tekanje za vnučko. Res mi ne rabi skrbeti, da sem brez kondicije.

14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)

Na splošno bi rekla, da sem zdrava (33). Poleg tega kar sem že povedala, imam še malo težav s pritiskom (34), ščitnico, ki jo poskušam pozdraviti z naravnimi zelišči (35), ki jo poskušam zdraviti z naravni zdravilo. Nekaj težav še z uhajanjem vode (36). Jemljem tablete vsak dan, ma dobro to je tako, kot ko se zjutraj umiješ (37). Rajši bi kaj bolj naravnega kot te tablete, ampak kaj čem. Če se prehladim si poskušam pomagati tudi s kakšnimi stvarmi iz narave (38), kot npr. žajbelj je na prvem mestu v mojem vrtu, potem je tu še menta, lovor.... A ja to sem prej pozabila, ko si me spraševal o hobijih. Nabiranje različnih rož, trav, zelišč za domačo lekarno, to rada počnem ko grem na sprehod (39). O zdravljenju z zelišči imam kar nekaj knjig, ki mi jih včasih dajo otroci. Oba otroka skrbijo, da njihovi otroci, če zbolijo imajo bolj

naravna zdravila. Zato tudi sama pobiram trave, pripravim kakšno zdravilo (40), ki se ga spomnim po receptu, ki mi je dala moja nona, zato imam nekaj posušenih trav in rož doma. Te recepte si zapisujem in predajam znanje naprej mojim otrokom in vnukom (41). Tako malo treniram možgane. Lahko še rečem, da moji možgani mi še delajo, sklepi me zaenkrat dobro služijo, naj tako ostane pa bom zadovoljna. Če moram k zdravniku grem sama (42), ne rabim spremstva. Še vedno vozim, zato mi ni problem iti sami.

15. Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?

Ma, kaj naj rečem. Spremembe pri nas starih so normalne (43). Prej sem si še barvala lase, zdaj sem si pustila sive (44) in me ne motijo. Imam tudi gube, edino kar me moti, ko se mi dogaja, da pozabljam kakšno ime (45), stvar, ne pozabim pa rojstnih dnevih tudi daljnih sorodnikov. Saj pol se spomnim, kakšen krat tudi več ne vem kaj sem hotela narediti ali povedati. Potem se moram vrniti nazaj, da se spomnim, kaj sem hotla. Kakšnega posebnega mnenja o moji samopodobi nimam (46), o tem nisem nikoli razmišljala ali pa nisem imela časa razmišljati. Kaj pa vem. Takšna kot sem, sem in to je v redu (47). Vem, da ne morem zgledati kot 40 letnica, važno je, da mene zdravje služi in da skrbim zase, za otroke, vnuke, moža.

16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.

Različno. Če hčerka dela zjutraj, začnem čuvati vnukinjo že zjutraj (48), ko ona gre delat, če ne to delam popoldne odvisno tudi od urnika njenega partnerja. Drugače je tisti normalni ritual. Jutranja kava z možem, trgovina, kuhanje, pospravljanje (49), pač to kar delamo ženske vsaki dan. Ko je lepo vreme sem dosti od zunaj na vrtu (50). Rada kuham (51). Pazim pa kaj dam v lonec. Poskušam narediti čim bolj lahko hrano (52), zato tudi mesa ne jemo pogosto, tako kot smo to prej. Večino zelenjave pridelamo sami. Ja lahko rečem, da jemo zdravo (53). Mleko kupujem v mlekomatih, meso pri mojem bratu (54), ki ima kmetijo. Enkrat letno napolnimo skrinjo z mesom. Tudi kakšne salame, pršute, pancete kupim pri bratu. Tako, da je vse domače. Največ spijem vode (55), mogoče sem in tja kakšen kozarček domačega vina (56). V naši hiši so sokovi (57) le za vnuke. Če dobiš kaj sadja tudi sama naredim sok (58). Poleti gremo po maline, jagode imam na vrtu, breskve kupim pri sorodnikih. Delam sama marmelado (59) in vlagam zelenjavo za pozimi (60).

17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?

Kot sem že povedala, pojem v pevskem zboru (61). To sem si želela, ma dokler delaš, pa so otroci majhni nisem mogla. No zdaj hodim na vaje in pojem. Pomagam tudi pri organizaciji kakšnih dogodkov (62) v krajevni skupnosti. Nisem vključena v nobeno prostovoljno organizacijo (63), ma prostovoljno pomagam sosedi, ki je že stara, težko hodi. Njo pogosto obiščem, ji pomagam, ji skuham, kaj pospravim. Imam eno žensko (64), ki ji hodim trikrat na teden, jaz ko imam čas. Mislim, da imam dosti dejavnosti in se ne bi več nikamor vključila.

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)

Jaz imam srečo, da sem delala čez mejo (65), zato je mogoče moja penzija boljša kot v Sloveniji. Živim skromno, nekaj pridelam, mož ima dobro penzijo, ja nič nam ne manjka. Rada bi imela več (66), da bi pomagala hčerki pri gradnji hiše, damo koliko imamo. Prej smo tudi z možem veliko potovala, to smo si tudi lahko privoščila, zdaj pa ne več. Mož je že imel operacije kolena in kolka, zato težko hodi. Meni je zdej lepo doma (67). Lahko rečem, da sem finančna v redu (68), kar ostane dam otrokom in vnukom.

19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje.). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.

Praznike preživljam z družino (69). Če otroci ne grejo h kakšnim prijateljem, pridejo k meni. Če so rojstni dnevi, novo leto, božič se sigurno najdemo na skupnem kosilu ali večerji (70). Za dopust pa sem že povedala. Če grem, grem z vnuki in hčerkami. Imam dosti sorodnikov (71), samo kaj ko se vidimo samo še na pogrebi. Otroci se več ne odločajo za poroke in tako nam ostanejo le pogrebi, da se vidimo. Z nekaterimi sorodniki se slišim bolj pogosto (72), z drugimi manj. Imela sem zelo dobro kolegico (73), od majhnega smo tičale skupaj, ampak je na žalost pokojna in to je bil velik udarec zame. Z njo sem se tudi dosti družila.

20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)

Na razstave ne hodim (74) Koncerte bolj poredko, na prireditve ko sama pojem s pevskim zborom ali če nastopajo moji vnuki (75). Včasih grem tudi k maši (76), posebno če so kakšne obletnice smrti mojih bližnjih, posebno none in staršev, drugače pa tudi kakšen krat v nedeljo. Grem s prijateljicami ali sosedi, pa tudi sama, različno.

21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.

Dokler sem zdrava o tem sploh ne razmišljam (77). Če bo treba bom šla, ko ne bom mogla več skrbeti zase in bom še živa. Nočem biti v napoto otrokom (78), oni morajo

živeti svoje življenje in ne se obremenjevati kaj je z mano. Se hitro prilagodim (79) zato mislim, da bom šla ko bo prišel ta čas, samo, da bo glava delala.

22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).

Nič (80). Naj bo tako kot je, pa bo v redu.

23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost?

Ko si star, je na prvem mestu zdravje in zdravje (81). Zato bi zanj morali poskrbeti že v mladosti, to pomeni zdravo jesti in dosti se gibati. Samo danes, ko gledam moje otroke, koliko so po službah, koliko morajo pomagati otrokom pri nalogi, jih voziti na razne dejavnosti, se sprašujem, če jim ostane kaj časa za njih. Saj ne uspejo niti kaj pametnega skuhati, vse na hitro. Saj jaz jim poskušam pomagati, samo to ne gre vsaki dan. Druga stvar ko še delaš, je treba si kaj prišparati, ker so penzije nižje od plače (82). Če moraš kaj posebnega plačati je dobro, da imaš denar. Jaz kar imam smo si z možem sama ustvarila, nič nisem podedovala ali da bi mi kdo kaj dal. Zato je prav, da vsak začne tudi o tem razmišljati zgodaj, da se ne zanaša, če jim bodo starši kaj pustili.

JANEZ

1. **Spol** : moški

2. **Starost** : 67

3. **Izobrazba** : ekonomski tehnik

4. **Ste bili zaposleni?**

Da. Redna upokojitev in 38. Let delovne dobe (1)

5. **Vera** – Nisem veren (2)

6. **Kraj bivanja:**

Mesto (3)

7. **S kom živite?**

Živim skupaj z ženo in hčerko, (4) katera vodi svoje gospodinjstvo.

8. **Kje živite?**

Živim v lastni hiši (5) odmaknjeno od središča mesta. Okolica je obdana z malim gozdičkom in zelene povešine, v miru in tišini.

9. **Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti....)**

Zakaj ne greste na dopust?

Imam dva otroke, sina, ki živi v Italiji (6) in hči, ki živi v isti hiši. Prej sem še kdaj šel k sinu in edinemu vnuku v Italijo, zdaj pa ne gre več (7). Zaradi oddaljenost jih bolj redko videvam. Z otrokoma imam že od rojstva zelo dober odnos (8) kljub veliki razdalji tudi s sinom komuniciram najmanj enkrat tedensko preko telefona. Otroci, kljub samostojnemu življenju še vedno radi sprejemajo neke življenjske odločitve s posvetovanju s starši in še vedno upoštevajo moje mnenje, tako se iz tega vidika še vedno počutim pomembnega in sprejetega. Posebno v poletnem času, ko že vsa leta sin preživlja dopust pri nas je še najbolj veselo. Druženje s sovrstniki hčere in sina

mi je še posebej zabavno doživetje in se kljub letom nikoli ne počutim, da sem komu v napoto ali odveč (9). Nasprotno počutim se spoštovan in enakopraven (10) v pogovoru z mlajšo populacijo. Tudi vsa praznovanja so povezana z družino in tudi s par prijatelji, ki prijateljujemo od mladostnih let.

10. Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?

Zaposlen sem bil, večino moje delovne dobe sem preživel v Carinarnici Koper kot carinik (11) na različnih izpostavah. Pri tem sem spoznal veliko ljudi, saj so to bili časi, ko smo cariniki bili cenjeni na mejah. Ljudje so se nas bali, saj se spomnim, da smo vsi hodili v Trst po kavo, kavbojke. Ni bilo tako kot danes, ko meje sploh ni. Lahko rečem, da sem celo življenje bil obkrožen z različnimi ljudmi (12) in mi ni bilo nikoli dolgčas. Delo sem rad opravljal (13) in tudi odnos s sodelavci sem vedno jemal prijateljsko.

11. Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)?

Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).

Upokožitev sem sprejel (14), ker me je že počasi načela bolezen (15). Ni me toliko ovirala pri delu samem, temveč me je oropala hobijev (16) in druženja s sodelavci (17), saj sem tudi po upokožitvi ostal v dobrih odnosih z nekaterimi. Vsa leta, tja do petdesetega sem treniral in igral nogomet (18), vse v okviru ekipe podjetja, kjer sem delal. Udeležil sem se športnih iger, turnirjev in treningov. Kot ekipa nismo bili samo športno povezani (19), ampak smo gojili med seboj veliko prijateljstva (20) in z nekaterimi tudi družinska srečanja (21). Z boleznijo pa je vse to začelo odpadati (22).

12. S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).

Ja res je in če te načne še bolezen je starost in bolezen kar nerodna zadeva (23). Počasi, ko se niti dobro ne zavedaš ugotoviš, da se ti je življenje zelo spremenilo (24). Več doma, več televizije (25) in malo volje za posedanje s prijatelji ob kozarcu piva. Trenutno se ne počutim dobro, težko kaj naredim, kar pa ni posledica starosti, saj sem še mlad, ampak predvsem boleznijo. Fizična moč je oslABLJENA (26).

13. Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))

Lahko rečem, da nič več ne poskrbim fizično zase (27). Verjetno sem sam kriv, ko je začela bolezen sprva si nisem dal vedet (28), da je fizična kondicija potrebna (29) Sedaj pa je bolezen že toliko napredovala, da res več nimam ne moči in tudi volje ne (30).

14. Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje? ...Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)

Trenutno se zdravim za KOPB-pljučna bolezen (31). Začetek sladkorne (32) in težave s prostato (33). Jemljem kar precejšnjo dozo zdravil (34). Ko se je poslabšala KOPB bolezen sem fizično oslabeled (35), tako da trenutno potrebujem spremstvo in

prevoz (36), ko moram k zdravniku. Še pred kakšnim mesecem sem še samo vozil, zdaj pa za vse vedno poskrbijo domači in mi pomagajo.

15. **Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi.**

Te spremembe me ne žalostijo (37), ker sem bil itak že celo življenje plešast (38) in to že od pubertete naprej. Tudi sprejemam se takega, kot sem. Edino kar me trenutno žalosti je bolezen, ki napreduje hitreje (39) in mi povzroča, da nimam več svojega ustaljenega načina življenja, kot sem bil navajen. Sem tradicionalist (40) in zelo težko sprejemam spremembe, sploh pa spremembe mišljenja, da s tem moram živeti in se odpovedovati raznim razvadam, npr. kajenju (41).

16. Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.

Večji del mojega življenja sem skrbel za mojo družino tako, da sem dnevno poskrbel za hrano in kuhanje (42). Rad sem zahajal po nabavah in se učil raznih tehnik kuhanja. To je bil v glavnem tudi moj konjiček (43), pa tudi edino s tem sem doprinesel mojo pomoč v gospodinjstvu. Sedaj ne kuham več, si pa počasi pripravim popoldansko malico ali suho večerjo (44). Sedaj skrbijo in kuhajo drugi, vendar bi si želel neke stvari, da naredijo drugače po mojem okusu. Počasi se prilagajam, lahko se sicer še sam oblečem (45) in to je vse. Zjutraj z ženo spijsava kavo, poklepeta, nato jaz večino dneva preležim, malo vstanem in malo hodim okoli hiše (46).

17. Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?

Nikoli nisem bil vključen in tudi nisem imel želje po vključevanju (47). Tudi če bi sedaj bil bolj zdrav se ne bi nikamor vključil. Po duši sem namreč bolj samotar (48) in nisem nikoli užival v velikih sistemih (49).

18. Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)

Kot mnogi tudi sam s pokojnino nisem zadovoljen (50), ker se mi je dohodek z upokojitvijo skoraj prepolovil (51). Če hočem imeti vsaj malo zdrave prehrane, porabim večji del za prehrano, pa položnice in kaj malo ti ostane. Še dobro, da sva si z ženo ustvarila streho na glavo, tako, vsaj najemnine ne plačujem. Pri skupnih stroških sedaj pomaga tudi hči (52), ki živi v isti hiši. Tako, da nekako gre. Postaneš skromen (53), odrečeš se dopustom, za varčevanje pa ne ostane skoraj nič (54).

19. S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki,

Največ časa preživim doma s svojo družino (55)...žena hči, od hčere partner in občasno, ko nas obiščeta sin in vnuk. Našteta družba mi tudi zadostuje. Včasim me obišče kakšen stari družinski prijatelj (56) ali bivši sodelavec (57) s katerim rad prekomuniciram dogajanja po svetu.

20. Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite

Nič od tega ne obiskujem (58).

21. Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.

Tudi o tem ne razmišljam (59) kaj dosti, ker po tiho upam, da bo moja družina še skrbela zame (60). Moja žena je zelo aktivna, močna, mladostna, zato mislim, da me bo, kljub moji težki bolezni, ne bo dala v negovalni dom (61). Če pa ne bo šlo in bo

treba iti, se bom moral s tem sprijazniti, ampak kot sem rekel o tem sedaj ne razmišljam.

22. Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).

V svojem življenju nisem bil preveč zahteven (62). Tudi ambicioznost mi je bila tuja (63) in z leti sem opustil tudi različne materialne sanje (64). Ko pogledam na svoje življenje, mislim, da sem kar dobro živel. Zato tudi ne bi ničesar spreminjal (65). Moja bolezen je pogosto posledica kajenja (66), a tudi temu se še danes težko odpovem. Mogoče, če ne bi kadil, ne bi zbolel (67), lahko pa bi bilo kaj drugega. Nikoli se ne ve.

23. Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost

Ne vem kaj bi jim svetoval, ker je vsak človek pojem zase s svojimi potrebami, željami in prepričanji (68). In, ker smo različni bo verjetno tudi doživljanje starosti različno pač odvisno od vsakega posameznika. Moj moto je vedno bil.... živi in pusti živeti, kot misliš, da je zate prav in to naj velja tudi za starost (69).

Priloga 4: Odprto kodiranje

ANA

Spol: ženski**Starost:** 90 let**Izobrazba:** Osnovna in dekliska šola.

Vprašanja in odgovori	Pojmi	Kategorije	Nadkategorije
<p>Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let: 20 let</p> <p>Zaposlila sem se po <u>končani drugi svetovni vojni</u> v Ljubljani ter bila zaposlena <u>do poroke in rojstva prvega otroka</u>. Ker se mi je družina povečala še za dva otroka sem <u>ostala doma</u>, kakor se je v tistih časih pričakovalo od mame treh otrok. Kasneje, tam nekje pri 45 letih sem se <u>zopet zaposlila</u> in kasneje starostno upokojila ter prislužila svojo pokojnino</p>	<p>20 let (1),</p> <p>Po končani drugi svetovni vojni do poroke (2)</p> <p>Ostala doma (3)</p> <p>Zopet zaposlila (4)</p>	<p>Delovna doba</p> <p>Čas zaposlitve</p> <p>Prekinitev zaposlitve</p> <p>Ponovna zaposlitev</p>	Zaposlitev
<p>Vera</p> <p>V mladosti smo spoštovali krščansko vero, ker smo tudi hodili v krščanske šole, kasneje po drugi svetovni vojni pa sem kakršno koli <u>verovanje opustila</u>.</p>	Opustila verovanje (5)	Verovanje	Vera
<p>Kraj bivanja (mesto ali podeželje).</p> <p>Bi rekla bolj na <u>podeželju</u> blizu mesta.</p>	Podeželje (6)	Kraj bivanja	Bivališče
<p>S kom živite? (sama, z možem, otroki...).</p> <p>Živim v hiši skupaj s <u>svojo srednjo hčerko</u>, vendar imam svoje <u>ločeno stanovanje</u>. Sem vdova kakšnih 14 let. <u>Vdovela sem že v svojih poznih letih</u> in sem svojo izgubo bolj doživljaja letom primerno. Takrat sem tudi sama imela <u>zdravstvene težave</u> in <u>čakala na operacijo obeh kolen in nato še operacijo kolkov</u>. Nekako me je vdovstvo opozorilo, da <u>začnem razmišljat o sebi in svojem zdravju</u>, ker je <u>pokojni mož leta bolehal po dveh srčnih infarktih</u>. Potreboval je <u>veliko nege in moje podpore</u>. Po moževi smrti sem se začela bolj posvečati sebi in svojemu zdravju bolj umirjeno in dostikrat brez strahu in pritiskom, ki sem jih doživljaja skupaj z njim in z njegovo boleznijo.</p>	<p>S hčerko (7)</p> <p>ločeno stanovanje (8)</p> <p>vdova v poznih letih (9)</p> <p>Operacija kolen in kolkov (10)</p> <p>Razmišljanje o svoje zdravstvu (11)</p> <p>Nega in podpora možu (12)</p>	<p>Gospodinjstvo</p> <p>Bolezen</p> <p>Skrb za drugega</p>	<p>Druženje</p> <p>Bivališče</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p>
<p>Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu)</p> <p>Živim v <u>hiši</u>, kjer imam svoje stanovanje. V isti hiši stanuje ena od mojih hčera in moja vnukinja, ki imata vsaka svoje stanovanje. Tako, da imamo tudi gospodinjstva ločeno.</p>	Hiša (13)	Kraj bivanja	Bivališče

<p>Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti...)</p> <p>Imam <u>tri svoje otroke, štiri vnuke in pet pravnukov</u>. V hiši živim z eno od mojih vnukinj in pravnukom. Z njimi <u>imam dober stik</u>, boljši kot s svojo lastno hčerjo. Vendar pa bivanje v isti hiši s pogojem svojega gospodinjstva mi vseeno daje <u>večji občutek varnosti</u>. Tudi vsa njihova pomoč je pozitivna in dobrodošla</p>	<p>tri otroke (14) štiri vnuke (15) pet pravnukov (16) dobri stiki s sorodniki (17) večji občutek varnosti (18)</p>	<p>Sorodniki</p>	<p>Druženje</p>
<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?</p> <p>V mladih letih sem bila <u>tajnica</u> v današnji javni upravi. <u>Delo sem imela zelo rada in še dandanes objokavam</u>, ker sem ga morala zapustiti (da sem ga morala, je moje mnenje). Mislim, da sem se premalo takrat borila zase, da obdržim svoje delo kljub družini, ker se po <u>tolikih letih vedno znova čutim neodrealizirana</u>. V sebi sem čutila vrsto potencialov, katerih kasneje nisem več mogla odrealizirati. Med drugim bi si takrat <u>želela, da bi se naprej izobraževala, ker sem vedno rada posegala po znanju</u>. Celo življenje sem zelo rada <u>brala knjige in vse vrste časopisov, kar počnem še danes</u>. Kasneje sem se zaposlila kot <u>kuharica</u>, ker sem se tokom življenja v tem tudi najbolj izpopolnila. Tudi <u>kuhanje sem in še vedno imam za opravilo, ki me osrečuje, lahko rečem, da je kot en hobi</u>. Včasih skuham tudi za <u>hčerko ali pravnuka</u>.</p>	<p>Tajnica (19) Žalost (20) Se ne čuti izpopolnjeno (21) Izobraževanje (22) branje knjige (23) Branje časopisov (24) Kuharica (25) Kuhanje (26)</p>	<p>Opis delovnega mesta počutje Hobi Opis delovnega mesta</p>	<p>Zaposlitev Samopodoba Priprava na upokožitev Zaposlitev Samopodoba</p>
<p>Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)? Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).</p> <p><u>Upokožitve sem se veselila</u>, ker sem zopet sama <u>razpolagala s svojim časom</u> in kot ženska sem se vedno znala <u>zaposlit tudi doma</u>. Z možem sva v bližini doma imela kar velik <u>kos najete zemlje</u> na kateri sva skoraj do njegove smrti ustvarjala in pridelovala različne kulture in s tem tudi <u>pomagala družini pri prehranjevanju z domačo zelenjavo in sadjem</u>. V mladosti pa sem se ukvarjala največ s <u>pletanjem in kvačkanjem</u>, da so moje deklice imele spletene lepe puloverje. Še vedno imam pa <u>rada vse rastline tako zunanje, kot notranje</u> tem pa še s pomočjo mojih bližnjih še vedno ukvarjam z <u>vzgojanjem</u></p>	<p>Vesela upokožitve (27) Prosto razpolaganja s časom (28) Zaposlitev doma (29) Delo na njivi (29) Pomoč družini z domačimi dobrotami (30) pletanjem (31) kvačkanje (32) skrb za rastline (33) pomoč bližnjim (34)</p>	<p>Splošno Možnost o odločanju Hobi Možnost o odločanju Hobi Hobi Možnost o odločanju</p>	<p>Priprave na upokožitev Druženje Priprave na upokožitev</p>

<p>S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).</p> <p>Največje moje <u>zdravstvene težave so moje noge</u>. Imela sem operacijo obeh kolen in tudi operacijo kolkov. Verjetno bi bila še vedno fizično dejavna pa so mi v glavnem noge in s tem tudi <u>omejena hoja in gibanje ustavili pri mojih hobijih</u>. Težave imam tudi s <u>pritiskom</u></p>	<p>Noge (35)</p> <p>Omejenost gibanja (36)</p> <p>Pritisk (37)</p>	<p>Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave</p>
<p>Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))</p> <p>Vzrok za moje <u>nefizično delovanje</u> sem že prej omenila in se ne bi ponavljala</p>	<p>Ni fizično aktivna (38)</p>	<p>Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave</p>
<p>Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)</p> <p>Poleg mojih težav z <u>nogami in kolena</u> mi še edino enkrat na mesec <u>pregledajo krvi</u> (ta ne sme bit niti pregosta in niti prerodka). Tu me <u>spremlja ena od mojih hčerk</u>, ker sama ne zvoim toliko hoje. Jemljem zdravila za <u>pritisk</u>. Težave imamo z <u>uhajanjem vode</u>, pa še kaj bi se našlo, niti sama več točno kaj.</p>	<p>Noge (39)</p> <p>Kolena (40)</p> <p>Pregled krvi (41)</p> <p>Spremlja jo hčerka (42)</p> <p>Pritisk (43)</p> <p>Uhajanje vode (44)</p>	<p>Bolezen</p> <p>Spremstvo</p> <p>Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p> <p>Zdravstvene težave</p>
<p>Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?</p> <p><u>Moja samopodoba se ni spremenila s starostjo</u>. Še vedno sem <u>vesela, rada pojem, se smejim in uživam</u> v preostanku mojega življenja. <u>Po naravi sem zelo družabna tako, da sem vesela vsakega prijatelja in ljudi v moji hiši</u>. Še vedno se rada <u>lepo oblečem in še vedno redno skrbim za svojo intimno higijeno</u>. Staranje pa sem sprejela kot del življenja, čeprav večkrat povem, da ni prav lahko, ker sem fizično omejena in dostikrat bi še kaj več počela pa ne morem. Tu me včasih poprime žalost ampak</p>	<p>Ni sprememb (45)</p> <p>Vesela (46)</p> <p>Petje (47)</p> <p>Smeš (48)</p> <p>Uživanje (49)</p> <p>Družabna (50)</p> <p>Lepo oblečena (51)</p> <p>Skrbi za higieno (52)</p>	<p>Počutje</p> <p>Potek dneva</p> <p>Možnost o odločanju</p>	<p>Samopodoba</p>

nekako realno pogledam na stvari in grem najprej.			
<p>Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.</p> <p>Ker živim v svojem gospodinstvu in rada gospodinim si tudi vse <u>obroke hrane sama pripravljam</u>. Skuham si namreč kosilo in večerjo in zelo <u>gledam na prehrano</u>. <u>Pojem ogromno sadja in zelenjave pa tudi moji obroki so vsak dan sveži in kakovostni</u>. Hrano mi nabavijo moji domači ali pa v spremstvu njih, tudi sama nabavljam, kar je tudi moj užitek. <u>V veliko oporo mi je tudi moja sosedka</u>, malo mlajša od mene, ki ima avto in še vedno vozi. Ko gre ona po <u>nabavkih, grem dosti krat tudi z njo</u>. <u>Zjutraj, še ko sem sveža opravljam po malo razna gospodinjska dela za velika čiščenja pa mi pomagajo otroci</u>. Ker ogromno stvari v svojem gospodinstvu še vedno sama opravi, se zato <u>počutim tako fizično kot tudi psihično še vedno pri moči in predvsem zadovoljna</u>, da živim</p>	<p>Kuhanje (53)</p> <p>Zdravo prehranjevanje (54)</p> <p>Opora pri sosedu (55)</p> <p>Nakupi (56)</p> <p>Gospodinjska dela (57)</p> <p>Pomoč otrok (58)</p> <p>Dobro fizično počutje (59)</p> <p>Dobro psihično počutje (60)</p> <p>Zadovoljna (61)</p>	<p>Potek dneva</p> <p>Možnost o odločanju</p> <p>Potek dneva</p> <p>Potek dneva</p> <p>Počutje</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p> <p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p>
<p>Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?</p> <p>Vključena sem v razne organizacije kot so <u>Zveza borcev, invalidov, krajevna skupnost</u>. V delu nisem več aktivna, v spremstvu pa se še udeležujem <u>vseh proslav in prireditvev</u>. Sem ena najstarejša še živeča borka na obali, katero me obiskujejo na domu še <u>aktivni aktivisti ter zelo radi z mano poklepetajo o starih vojnih časih</u>.</p>	<p>Zveza borcev (62)</p> <p>Zveza invalidov (63)</p> <p>Krajevna skupnost (64)</p> <p>Proslave (65)</p> <p>Prireditve (66)</p> <p>Obisk aktivistov (67)</p>	<p>Vključenost v dejavnosti</p>	<p>Priprave na upokojitev</p> <p>Druženje</p>
<p>Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)</p> <p>S pokojnino, ki jo dobivam sem se <u>navadila, da z njo preživim mesec</u>. V glavnem jo porabim za kakovostno hrano. Ker sem nekaj <u>nepremičnin podedovala</u> po svojih starših sem si s tem še dodatno omogočila poleg pokojnine, druge</p>	<p>Preživi s pokojnino (68)</p>	<p>Možnost preživetja</p>	<p>Ekonomski položaj</p>

prihranke s katerimi bolje živim. Tako, da mi materialno udobje še dodatno daja občutek varnosti in nisem zaskrbljena, kako bom prišla skozi mesec.	Dedovanje nepremičnin (69)	Dodatni vir prihodka	
S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno. Praznike največ preživljam s <u>svojo družino...hčere, zeti, vnuki in pravnuki</u> , ki sedaj poskrbijo za veselje in zabavo. Imam tudi nekaj <u>mlajših prijateljic</u> , katere me večkrat obiščejo in z njimi poklepetam o različnih temah življenja.	Družina (70) Hčerke (71) Zet (72) Vnuki (73) Pravnuki (74) Mlajše prijateljice (75)	Preživljanje prostega časa	Druženje
Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite) Obiskujem prireditve v <u>Krajevni skupnosti</u> , udeležim se vseh proslav z borci, vendar vse v <u>sprememstvu moje najmlajše hčere</u> , ki mi vse to omogoči.	Obisk krajevna skupnost (76) Sprememstvo mlajše hčerke (77)	Preživljanje prostega časa	Druženje
Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom <u>Težko</u> . Na to se sploh <u>ne pripravljam</u> , vsako jutro in vsak dan počnem vse zgoraj navedene stvari, da obdržim svoje fizično telo <u>še dokaj gibljivo in ogromno berem in komuniciram</u> , da tudi tu še doživljam radost življenja. Skratka, dnevno se borim, da le ne bi bila v napoto svoji družini s katero živim v isti hiši.	Težko (78) Ne pripravlja (79) Skrb za fizično kondicijo (80) Komunikacija (81)	Bivališče Preživljanje prostega časa	Spremembe bivanja Samopodoba
Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite). Trenutno <u>se ne da več nič spremeniti ampak živeti naprej dan za dnem</u> . <u>Hvaležna sem za vsak dan življenja in po pravici povedano niti ne razmišljam več</u> , kaj bi spremenila, ker se mi ne zdi v mojih letih več pomembno. Vsako jutro najprej pozdravim ptičke na vrtu, jih nahranim, se vsedem in zadiham nov dan. Postorim, kar moram in tudi kolikor moram, da si z raznimi opravili tudi izpopolnim dan. <u>Najbolj vesela pa sem, da me kdo obišče in da lahko klepetam ali pa obujam moje spomine</u> , če me resnično kdo sploh še želi poslušat.	Ničesar (82) Hvaležna za življenje (83) Ne razmišlja (84) Vesela obiskov (85) Klepet (86) Obujanje spominov (87)	Potreba po spremembi Počutje Potrebe po spremembi Počutje Preživljanje prostega časa	Pogled v prihodnost Samopodoba Pogled v prihodnost Druženje
Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost? Starost ni lepa pa tudi grda ni. Če imaš srečo, da se pohvališ z 90 leti je to osebni uspeh in v glavnem pozitiven pogled na življenje ne glede na vse stiske, strahove, probleme.....Mislim,			

<p>da je umetnost življenja v radosti in zadovoljstvu, predvsem s samim s seboj in načinu razmišljanja. Že od nekdaj sem imela rada ljudi, živali in naravo. <u>Nikoli nisem nobenemu želela slabo, pomagala sem vsem in vsakomer, pa ne le materialno temveč tudi z lepo besedo, dobro voljo, nasmehom.</u> Vzgojila sem tri svoje otroke, tri vnuke in še najlepši odnos imam z mojim pravnukom, ki živi v isti hiši. Od vedno sem imela rada otroke in mlade ljudi. Očitno so mi ti dajali največ energije, ker še danes imam mlajše prijateljice, katere me redno obiskujejo in katerim je zelo pomembno moje mnenje o težavah s katerimi se srečujejo. Najlepše pa se počutim, ko je družba vesela, da eno zapojemo, se nasmejemo, da dobim občutek, da se spostujemo in na koncu, da se imamo radi.</p>	Nobenemu ne škoditi (88)	Moč pozitivnih misli	Predlogi – na staranje
---	--------------------------	----------------------	------------------------

FRANC

Spol Moški**Starost:** 89**Izobrazba:** srednja

Vprašanja in odgovori	Pojmi	Kategorije	Nadkategorije
<p>Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let. 40 let Dosti, niti sam ne vem točno je bilo vse skupaj, mislim, da tam okoli 40. Nekaj časa sem tudi benifikacijo, in partizansčino. Ja vse skupaj bo kakih 40 let</p>	40 let (1)	Delovna doba	Zaposlitev
<p>Vera nisem veren</p>	Ne veruje (2)	Verovanje	Vera
<p>Kraj bivanja (mesto ali podeželje). Živim na <u>podeželju</u> blizu Kopra. Od centra mesta je moja hiša oddaljena okoli 8 km. Blizu je, zato grem kakšenkrat tudi peš v mesto</p>	Podeželje (3)	Kraj bivanja	Bivališče
<p>S kom živite? (sama, z možem, otroki...). Živim z <u>ženo</u> srečno poročen več kot 32 let. To je moja druga žena. Spoznal sem jo na enem od mojih potovanj v tujini.</p>	Z ženo (4)	Gospodinjstvo	Druženje
<p>Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu) Hiša je <u>naša last</u> Ker je zelo velika smo uredili dodatne prostore, ki jih tudi oddajamo.</p>	Lastna hiša (5).	Kraj bivanja	Bivališče
<p>Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti...) Ne <u>nimam otroka</u> nisem imel niti s prvo, niti sedanjo ženo, saj sva oba bila že starejša, ko sva</p>	Nima otrok (6)	Sorodniki	Druženje

<p>se poročila. Moja sedanja žena <u>ima dva otroka iz prejšnjega zakona</u>, vnuke in <u>pravnuke</u>. Eden <u>živi blizu, drugi</u> pa je daleč na Novi Zelandiji. Obiskujemo se <u>bolj redko</u> (8) tiste na Novi Zelandiji nisem videl že dolgo. Na obiske k njim hodi samo žena, jaz ne. Če so kakšna praznovanja se <u>dobimo z njeno hčerko</u> ki živi tu na kakšnem skupnem kosilu, ona dosti dela, ima svojo družino in nima časa. Meni je tako fajn</p>	<p>Sorodniki od žene (7) Redka srečanja (8) Hčerka od žene (9),</p>		
<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali? O jast sem dosti delal. Kot mladi fantič sem že bil v <u>partizanih</u> in se boril proti okupatorjem. Takrat sem imel samo 15 let, ma sem se <u>lagal</u>, da sem starejši. Ponosen sem na to, da se borec NOB. Ko je končala druga svetovna vojna, sem delal kot <u>komandir milice</u> v Jugoslaviji, potem sem <u>odšel v Ameriko</u> (Tam sem na začetku delal kot <u>delavec</u> v po tovarnah avtomobilov, potem ustanovil svoje gradbeno podjetje. Imel sem kar nekaj <u>nepremičnin in tudi denarja</u> . V Ameriki imam še sedaj <u>nekaj prijateljev</u> v dosti jih je tudi umrlo. Še danes hodim v Ameriko in me v mestu, kjer sem živel vsi poznajo. Imam tam <u>več prijateljev kot tu</u>. Iz Amerike sva se z ženo preselila sem na obalo in <u>sedaj tu živim</u> v</p>	<p>Partizan (10) Laganje (11) komandir milice (12) Odhod v tujino (13) Delavec (14) Pridobivanje bogastva (15) Prijateljstvo (16) Večje število prijateljev (17). Sedanje bivanje (18).</p>	<p>Opis dela Možnost odločanju o Opis dela Možnost odločanju o Opis dela Možnost odločanju o Sprememba bivališča</p>	<p>Zaposlitev Samopodoba Zaposlitev Samopodoba Zaposlitev Druženje Bivanje</p>
<p>Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)? Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite). O penziji <u>nisem nikoli</u> posebej razmišljal. Tudi ko nisem hodil v službo, sem skozi nekaj delal. O svojem življenju sem <u>izdal tudi knjigo</u>, zdaj tudi dosti <u>pišem in berem</u> v dnevni časopis in kakšno knjigo.. Z ženo sva še do lanskega leta hodila vsako soboto <u>plesat</u> v zdaj včasih. Žena rada pleše, jaz doma tudi kaj <u>zapojem</u> kakšno partizansko, slovensko pesmi in mi nikoli ni dolgčas. Imamo tudi <u>nekaj vrta</u>, ki sem ga tudi do še pred kratkim obdeloval, sedaj pa je to postalo malo težje. Še vedno pa <u>prakticirava hojo</u> vsak dan prepešačimo okoli 6 km, razen če je slabo vreme. Meni ni problem iti peš niti v Koper, potem vzamem taksi in me odpelje domov. Oba z ženo imava <u>dobre prihodke</u>, zato si tudi privoščiva kakšne <u>izlete ali toplice</u> Gremo na izlete z upokojenci, pred kratkim smo bili v Srbiji, lansko leto smo s prijateljem bili po Srbiji, Črni Gori, Hrvaški, letos sem bil</p>	<p>Nikoli (19) Izdanje knjige (20) Pisanje in branje (21) Ples (22) Petje(23) Obdelovanje vrta (24) Hoja ((25) Dobri prihodki (26) Izlet in toplica (27)</p>	<p>Upokojevanje Hobi Možnost preživetja Hobi</p>	<p>Priprave na upokožitev Ekonomski položaj</p>

v Ameriki. <u>Leta niso ovira, če je človek aktiven in zdrav, ja in voljo mora biti.</u>	Nepomembno število let (28)	Počutje	Samopodoba
<p>S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).</p> <p>Ja, kot sem rekel, <u>sem zdrav</u>. V Ameriki sem si letos <u>poškodoval rame</u> ko sem padel na ledu. Včasih se mi malo <u>zavrti v glavi</u> padem, se udarim, ma se ne sekiram, <u>hitro to zaraste</u>. Bil sem tam tudi v bolnici, nisem dovolil operacije in zdaj imam malo težave z levo roko, tudi <u>ne čutim mezinca na levi roki</u>, zato tudi ne morem več obdelovati vrta. Drugače sem še <u>močan</u> tudi doma še vse sam popravim. Tudi <u>vozim avto</u> zdaj sem kupil novega, ker mi je prejšnji crknil. Nimam problema s spominom, še vedno <u>pišem članke</u>, ki jih pošiljam Mladini, Primorskim novicam, Delu. Pred par leti sem se naučil <u>uporabljati računalnik</u>. Pišem z dvema prsti, a gre. Le pri urejanju pisem imam <u>nekaj težav</u> zato imam eno punco, ki mi <u>občasno pomaga</u> pri tem in pošilja članke po elektronski pošti, pa še enega fanta, da mi popravlja računalnik. Par dni nazaj sem kupil <u>nov pameten telefon</u>. Ja to so težave, s katerimi se srečujem, <u>nova tehnika</u> a ne <u>bolezen</u> (42). O <u>bolezni sploh ne govorim</u>, ker sem zdrav. <u>Imel sem raka</u>, ma sem ga premagal.</p>	<p>Zdravo počutje (29)</p> <p>Poškodba ramena (30)</p> <p>Vrtoglavica (31)</p> <p>Hitro celjenje (32)</p> <p>Problem z mezincem (33)</p> <p>Močno počutje (34)</p> <p>Vožnja avtomobila (35)</p> <p>Pisanje člankov (36)</p> <p>Učenje računalništva (37)</p> <p>Težave pri urejanju (38)</p> <p>Občasna pomoč (39)</p> <p>Raba pametnega telefona (40)</p> <p>Nova tehnika (41)</p> <p>Ne bolezen (42)</p> <p>Ne govori o bolezni (43)</p> <p>Rak (44)</p>	<p>Počutje</p> <p>Počutje</p> <p>Počutje</p> <p>Hobi</p> <p>Želja po znanju</p> <p>Splošno</p> <p>Hobi</p> <p>Splošno</p> <p>Zdravje</p> <p>Možnost odločanja</p> <p>Zdravje</p>	<p>Zdravstvene težave</p> <p>Samopodoba</p> <p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p> <p>Zdravstvene težave</p>
<p>Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))</p> <p>Sem že povedal, da vsak dan <u>pešam z ženo</u> ali pa tudi <u>sam</u>. Kakšen krat gremo tudi v hribe, gremo plesat, na izlete, obiske</p>	<p>Hoja v družbi (45)</p> <p>Sam (46)</p>	<p>Možnost odločanja</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)</p> <p>Moje zdravstveno stanje je <u>odlično</u>. Največje težave imam <u>s prostatom in uhajanjem vode</u>, ampak to še lahko kontroliram, <u>ne rabim še plenice</u>. Slabo slišim, zato imam aparat, ampak ga ne nosim vedno. Berem včasih <u>tudi brez očal</u>, občasno jih dam gor na nos, če je bolj temno. Drugače jemljem še neke tablete, zaradi <u>težav s krvnim pritiskom</u>, sladkorne nimam, zato si rad privoščim sladkarije, ma vse skupaj nič kaj takega, za kar bi se moral sekirati. Pa</p>	<p>Odlično zdravje (47)</p> <p>Težave s prostatom (48)</p> <p>Uhajanja vode (49)</p> <p>Ni potrebe po plenici (50)</p> <p>Branje brez očal (51)</p> <p>Krvni pritisk (52)</p>	<p>Bolezen</p> <p>Počutje</p> <p>Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave</p> <p>Samopodoba</p> <p>Zdravstvene težave</p>

tudi če bi imel, sem že toliko star, da se ne bojim smrti. Ko grem zdravniku me včasih <u>pelje žena</u> ali pa grem sam. Največji problem je <u>sluh</u> , jemljem še tablete za <u>redčenje krvi</u> .	Obisk zdravnika (53) Sluh (54) Redčenje krvi (55)	Spremstvo Bolezen	Druženje Zdravstvene težave
Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi? Jaz sem <u>super</u> . Imam <u>sive lase</u> , saj to je šarmantno, <u>gub malo</u> , <u>kondicija</u> je super, <u>kondicija</u> tudi. Mislim, da je to odraz mojega načina življenja, razmišljanja. Nisem samo star, ampak tudi <u>izkušen</u> , <u>pameten</u> , <u>stari borec NOB</u> . Manjkajo mi le <u>prijatelji</u> saj jih je že veliko pomrlo. Pri teh letih je malo tvojih vrstnikov, ti mladi pa te ne razumejo, ne znajo ceniti vrednote nas borcev. Jaz <u>sebe zelo spoštujem</u> , <u>moja samopodoba je velika</u> . Že dolgo obiskujem različne <u>partizanske proslave</u> , ampak tudi to vedno manj. Ni več pravih borcev.	Super (56) Sivi lasje (57) Manjše gube (58) Dobra koncentracija (59) Dobra kondicija (60) Izkušnost (61) Pameten (62) Borec NOB (63) Pomanjkanje vrstnikov (64) Samospoštovanje (65) Visoka samopodoba (66) Udeležba na praznovah (67)	Počutje Preživetje prostega časa	Samopodoba Druženje
Kako poteka vaš vsakdan?(opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjstva opravila ipd. Zjutraj vstanem, z ženo spijeva kavo, pojeva zajtrk. Če imamo kakšne opravke gremo skupaj ali pa vsak zase. Gremo hodit. Jaz dosti <u>berem</u> , spremljam dogajanja po <u>televiziji</u> in v časopisih. Najbolj me zanima <u>politika doma in po svetu</u> . Nimam <u>nobnih težav pri oblačenju, britju, kopanju</u> , vozim avto. Imam <u>vozniško še dve leti</u> , potem ne vem za koliko časa mi bodo podaljšali. Hrano kupujeva skupaj ali pa sama žena, ki poskrbi za <u>zdravo hrano</u> , kar skuha, to pojem. Zadnje čase imam nekaj težav s požiranjem trde hrane. Ne sprašujem kaj kuha, meni je vse dobro, nisem izbirčen. Če gre na obisk k otrokom v Novo Zelandijo, si kaj skuham tudi sam ali <u>grem v trgovino in kupim kakšno kračo</u> in imam za par dni mir. Če nje ni tudi sam pospravim, počistim, prihaja pa vsaki toliko časa <u>ena punca</u> , ki očisti celo stanovanje.	Branje (60) Gledanje TV (69) Zanimanje za dogajanja (70) Samostojnost pri vsakdanjih opravilih (71) Vožnja samostojna (72) Zdravo prehranjevanje (73) Nakup hrane (74) Zunanja pomoč (75)	Hobi Fizično počutje Možnost o odločanju	Priprava na upokojitev Samopodoba Zdravje Samopodoba Druženje

<p>Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?</p> <p>Nikamor <u>nisem vključen</u>. Občasno sodelujem le z <u>zvezo borcev</u>. Pred leti sem <u>obiskoval tečaj računalništva</u> in tu bi še rabil dodatno znanje. Govorim tekoče angleško, nekaj <u>znam nemško</u>, drugega ne rabim. Ko sem bil mlajši sem <u>veliko pomagal ljudem</u> (saj tudi sedaj, če kdo rabi pomoč), bil sem <u>sindikalni aktivist</u>, se boril za <u>pravice delavcev</u>. Tudi sedaj poskušam kaj napisati na to temo, vendar v naši državi je nemogoče kaj spremeniti, posebno ne v moji starosti. Ja na tem področju bi bil še rad aktiven, rad dajem <u>nasvete mlajšim politikom</u>, samo kaj ko ne poslušajo.</p>	<p>Neaktivne v dejavnostih (76) Zveza borcev (77) Tečaj računalništva (78) Znanje tujih jezikov (79) Pomoč drugim (80) Sindikalni aktivist (81) Bojeval za pravice delavcev (82) Nasvete politikom (83)</p>	<p>Vključenost v dejavnost</p> <p>Dodatna znanja</p> <p>Nudjenje pomoči drugim</p>	<p>Priprave na upokojitev</p>
<p>Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)</p> <p><u>Moj ekonomski položaj je odličen</u>. Oba z ženo imava <u>penzije iz tujine</u>, plus <u>oddajamo stanovanja</u>, tako, da si lahko veliko privoščiva. To je dobro, če rabimo kakšno dodatno zdravniško pomoč, ki jo moraš plačati, <u>nimamo skrbi</u>. Ko sem rabil avto, sem ga kupil brez kredita. Če želim iti v Ameriko, si lahko <u>privoščim letalsko karto</u> in bivanje. Tudi v toplice gremo včasih, samo meni je tam dosadno. Imamo toliko, da še lahko <u>kaj privarčujemo</u>, saj <u>živimo skromno</u>. Ne kadim, ne pijem, jem malo, tako, da še kaj ostane.</p>	<p>Odličen (84) Tuja pokojnina (85) Oddaja stanovanja (86) Ni skrbi (87) Privošči si potovanje z letalom (88) Varčevanje (89) Skromnost (90)</p>	<p>Možnost preživetja</p> <p>Dodatni vir prihodka</p> <p>Možnost preživetja</p> <p>Vrlina</p>	<p>Ekonomski položaj</p> <p>Samopodoba</p>
<p>S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.</p> <p><u>Praznike preživljam z ženo</u>. Včasih so prisotni njeni sorodniki, saj moji so večinoma že pokojni. Kot sem rekel vrstnikov <u>nimam</u>, <u>imamo nekaj prijateljev s katerimi se družimo</u>. Na dopustu pa <u>sem vsak dan</u>. Če misliš pa na potovanja, v tujino grem pogosto sam, z ženo ali <u>pa s prijateljem</u>, ki pride enkrat na leto iz Amerike je pa naš človek. Ker je veliko mlajši od mene, ga <u>uporabimo za šoferja na potovanjih</u></p>	<p>Preživljanje praznikov s ženo (91) Ni druženja z vrstniki (92) Vsak dan dopust (93) Prijatelj iz tujine (94) Voznik na potovanjih (95)</p>	<p>Preživljanje prostega časa</p> <p>Zunanja pomoč</p>	<p>Druženje</p>

<p>Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)</p> <p>K <u>maši ne hodim</u> in nikoli nisem hodil. Moja mama je bila verna, jaz pa nisem. Z ženo <u>gremo kakšen krat na ples</u> ali prireditve v čast partizanom oz. NOB. Na koncerte ali <u>razstave pa nisva bila že dolgo</u>. Saj je lepo tudi doma</p>	<p>Ne zahaja k maši (96)</p> <p>Ples (97)</p> <p>Se ne udeležuje razstav (98)</p>	<p>Preživljanje prostega časa</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.</p> <p>O tem sem <u>že razmišljal</u>, posebno, ko ne bom mogel več skrbeti zase. Prvo smo razmišljali o <u>varovanem stanovanju</u>, samo nismo se še nič odločila. Moja žena je tudi aktivna, zmore dosti delat in ne vem kako bi se počutila izven svojega lastnega doma. <u>Ko bo prišel čas bom šel</u> Me ne moti kje sem</p>	<p>Razmišljam o spremembi (99)</p> <p>Varovano stanovanje (100)</p> <p>Primerno času (101)</p>	<p>Spremembe bivališča</p>	<p>Bivanje</p>
<p>Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite).</p> <p><u>Mislím, da nič. Imam zdravje</u>, sem materialno priskrbljen, le svojih starih <u>prijateljev nimam</u>. Tu pa ne morem nič, mogoče bi moral tudi jaz že zapustiti ta svet.</p>	<p>Ničesar ne bi spremenil (102)</p> <p>Zdravje dobro (103)</p> <p>Ni vrstnikov (104)</p>	<p>Potreba po spremembi zdravje</p>	<p>Pogled v prihodnost</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p>
<p>Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost?</p> <p>Uživajte te, dokler lahko, danes si, čez minuto pa te ni. Važno je, da ostaneš aktiven ne <u>samo fizično ampak tudi psihično</u>- Sigurno meni pomaga, ker veliko berem. Ni mi vseeno kaj se dogaja po svetu, želim pomagati, da bi vsem bilo boljše. <u>Starost je tudi lepa, posebno če nimaš kakšnih večjih skrbi, tako kot jaz</u> (106). Se ne sekiram, rad se še vedno hecam, zapojem in zapešem in je življenje prekrasno</p>	<p>Ostati aktiven (105)</p> <p>Neobremenjenost z nepotrebni stvarmi (106)</p>	<p>Fizična in psihično počutje</p>	<p>Priprave na staranje - predlog</p>

BERNARDA

Spol ženska

Starost 78

Izobrazba osnovna šola

Vprašanja in odgovori	Pojmi	Kategorije	Nadkaterogije
<p>Ste bili zaposleni?</p> <p>Bila sem zaposlena, ko sem bila še punca. Ko sem se poročila sem ostala doma. Ne vem točno koliko časa sem delala, mislim, da <u>dve ali tri leti</u></p>	<p>dve ali tri leti (1)</p>	<p>Delovna doba</p>	<p>Zaposlitev</p>
<p>Vera – nisem verna</p>	<p>Ne (2)</p>	<p>Verovanje</p>	<p>Vera</p>

Kraj bivanja. Mesto	Mesto (3)	Kraj bivanja	Bivališče
<p>S kom živite? (sama, z možem, otroki...).</p> <p>Zdaj živima <u>sama</u>. Mož mi je <u>umrl</u> pred osmimi leti. Bil je precej starejši od mene in mi je po eni strani bilo je težko, po drugi pa sem občutila olajšanje. Mož je bil zelo bolan, 3 mesece <u>nepokreten</u>. Nisam ga hotela dati v dom, morala sem ga previjati, hraniti, <u>poskrbeti</u> za vse, otroci so pomagali pri kopianju. Takrat je z nami živel še mlajši sin, ki mi je bil v veliko oporo. Starejši sin živi tudi v Kopru, samo on ima svojo družino. Nato sem doživela še <u>hujšo tragedijo, ko mi je umrl sin</u> zaradi raka, ki je živel z mano. Od takrat nisem prišla k sebi. V stanovanju je praznina, počutim se <u>dostikrat osamljeno</u>. Pogrešam nekoga, da bi skrbela za njega, da bi bil z mano, da bi se lahko s kom pogovarjala. Starejši sin me večkrat obišče, mi tudi pomaga če kaj rabim, samo on dela in se moram sama znati. Ne morem ga skozi klicati, hočem tudi sama biti čim dalj časa samostojna.</p>	<p>Živi sama (4) Smrt moža (5)</p> <p>Mož nepokreten (6)</p> <p>Skrb za moža (7)</p> <p>Smrt sina (8)</p> <p>Osamljenost (9)</p>	<p>Gospodinjstvo</p> <p>Skrb za drugega</p> <p>Počutje</p>	<p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p>
<p>Kje živite?</p> <p>Živim v <u>lastnem stanovanju</u> v bloku, ki smo ga z možem kupila že prej. Tako imam vsaj zasigurano streho nad glavo.</p>	Lastno stanovanje (10)	Gospodinjstvo	Bivališče
<p>Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti...)</p> <p>Zdaj imam <u>enega živega otroka, eno vnukinjo in enega pravnuka</u>. S sinom in njegovo ženo imam <u>dobre odnose</u>, mi veliko pomagajo, posebno, ko sem zbolela. Hodili so z mano k zdravniku, mi kuhali, skrbeli. Se obiskujemo, skupaj praznujemo rojstne dneve, nova leta, na dopust pa ne hodim že dolgo</p> <p>Zakaj ne greste na dopust?</p> <p>Na dopust smo hodili, ko je bil mož živ in so bili otroci majhni. Ko so zrasli, je bila tudi vojna, mož je bil v penziji in se nismo več odločili za kakšen dopust. Vnukinjo in pravnuka <u>redko vidim</u>, ker živijo v tujini</p>	<p>En otrok (11) En vnuk in en pravnuk (12) Dobri odnosi (13)</p> <p>Redko vidim vnukinjo in pravnuka (14)</p>	Sorodniki	Druženje
<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?</p> <p>Bila sem <u>delavka</u> v tovarni, ker se nisem naučila <u>nobenega poklica</u>. Moj poklic je <u>gospodinja</u>, mož je delal, jaz pa skrbela za otroke. Rodila sem dva otroka. Med njimi je velika starostna razlika, tako je eden odšel od doma, drugi pa prišel na svet. Ja to je bila moja naloga, žena in mati celo življenje.</p>	<p>Delavka (15) Nima poklica (16) Gospodinja (17)</p>	<p>Opis delovnega mesta Izobrazba</p>	Zaposlitev

<p>Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili....)? Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite). <u>Pokojnino prejemam po možu, nimam tudi nobenih hobijev ali kakšnih dejavnostih</u></p>	<p>Pokojnina po možu (18) Nima hobija (19) Nima dejavnosti (20)</p>	<p>Možnost preživetja Preživljanje prostega časa</p>	<p>Ekonomski položaj Druženje</p>
<p>S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite). Res je, da mi <u>peša fizična moč</u>, samo to nisem opazila dokler je bil mož živ. Če se spomnim, da sem ga <u>dvigala in skrbela zanj</u>, ne vem od kje mi je prihajala ta moč. Zdaj je drugače. Če kupim malo več špeže <u>moram poklicati sina ali snaho, da mi pripelje</u>. Če kaj rabim, da se <u>mi popravi pokličem sina</u>. Tudi če je treba samo ure naštimat, kot je to bilo sedaj, mi mora to sin narediti. Jaz to ne znam. Stvari so se spremenile pred tremi leti, ko so mi rekli, da imam <u>Parkinsovo bolezen</u>. Pred tem sem čutila utrujenost in nisem hotela takoj iti zdravniku, sem mislila, da se bom umirilo. Takrat <u>nisem mogla nič</u> in sem že razmišljala, <u>da bi šla v dom</u>. Snaha mi je kuhala, sin je bil pri meni en mesec. Ko so zdravila primla je bilo boljše. Pred enim letom sem bila še na <u>operaciji za slepič</u>. Komaj so me rešili, ker se je razlil. Zdaj je dobro, samo, da jaz lahko poskrbim za sebe.</p>	<p>Upad fizične moči (21) Skrb za moža (22) Pomoč pri nakupih (23) Klic na pomoč (24) Parkinsovo bolezen (25) Nezmožnost za opravila (26) Odhod v dom (27) operaciji za slepič (28)</p>	<p>Bolezen Skrb za drugega Pomoč Bolezen Sprememba bivališča Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave Druženje Zdravstvene težave Bivališče Zdravstvene težave</p>
<p>Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...)) Zdaj, ko sem dobro grem <u>vsak dan ven</u>, tudi dvakrat na dan. Grem ob obali, <u>največkrat sama</u> ali pa se <u>sprehodim do trgovine</u>. Moje kolegice so starejše in imajo svoje zdravstvene težave, zato tudi ne hodijo. Meni ni problem, se oblečem in <u>zapustim stanovanje tudi sama</u>.</p>	<p>Dnevni sprehodi (29) največkrat sama (30) sprehodim do trgovine (31) zapustim stanovanje tudi sama (32)</p>	<p>Fizična aktivnost Dnevne aktivnosti</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite) <u>Parkinsova bolezen</u> je sigurna najtežja, samo zdaj sem se na to navadla. Kakšen dan čutim, tudi prej, bolečine u hrbtu, nogi, <u>težave imam z desno roko</u>. Hodim enkrat na leto na kontrole. <u>Jemljem tablete za to bolezen</u>. Imam tudi <u>povečan pritisk</u>, tudi jemljem tablete. Drugo pa ne. Pred kratkim so mi tudi <u>odrezali kožno znamenje</u>. Bilo je rakasto, samo se ne širi za</p>	<p>Parkinsova bolezen (33) težave imam z desno roko (34) jemanja tablet (35) povečan pritisk (36) odrezali kožno znamenje (37)</p>	<p>Bolezen Zdravljenje Bolezen</p>	<p>Zdravstvene težave</p>

<p>zdaj. <u>Težave imam še z branjem</u>, zato imam očala, neke manjše <u>ginekološke težave</u> in to je vse. Zdravila jemljem sama, se pa mi je že zgodilo, da sem kakšna zamešala. To je opazil sin, ko je prišel na obisk. Težave imam tudi s <u>spanjem</u>, hitro zaspim in se hitro zbudim, razmišljam, tudi <u>na jok mi gre</u>, ko se spomnim na mlajšega sina. <u>To je grozno</u>.</p>	<p>Težave z branjem (38) ginekološke težave (39) spanje (40) Jokavost (41) Čustvena prizadetost (42)</p>	<p>Počutje</p>	<p>Samopodoba</p>
<p>Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi? <u>Težko se mi je sprijazniti</u>, da se staram. Zato si <u>lase barvam</u>. Kupujem neke <u>kreme za gube</u>, za boljše počutje. Uporabljam bolj <u>naravne stvari</u>. Lansko leto sem uporabila tudi konopljino smolo, ki sem jo kupila v trgovini in mi je to pomagalo pri lajšanju bolečin in se sedaj <u>boljše počutim</u>. Nimam več takih bolečin v sklepih kot prej. <u>Najtežje mi je ker sem sama</u>. Težje se tudi <u>skoncentriram</u>, se mi zdi, da na stvari pozabim. Tudi na <u>zdravnika pozabim</u>, čeprav imam vse zapisano.</p>	<p>Sprejetje sebe (43) Barvanje las (44) kreme za gube (45) Uporaba naravne izdelkov (46) boljše počutje (47) Samota (48) Slaba koncentracija (49) Slabi spomin (50)</p>	<p>Počutje</p>	<p>Samopodoba</p>
<p>Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd. Zjutraj vstanem, kaj pospravim, pijem kavo. Vse skupaj poteka bolj počasi. Sama si <u>kuham</u>, kakšen krat <u>hrano tudi naročim</u>. Tu zraven prodajajo čevape, pa si jih <u>grem iskat</u>. Jem večinoma kakšne mineštre, tudi meso, samo vse skupaj malo. <u>Čistim počasi</u>, imam cel dan prost in počasi delam, saj drugače niti ne morem. Vsak dan nekaj. Potem grem <u>na tržnico</u> ali v trgovino. Hrano si kupujem sproti, ker tako grem vsak dan ven in se sprehodim. Po kosilu grem počivat in potem še na sprehod. Če je grdo vreme ostanem doma in <u>gledam televizijo</u>. Gospodinjska dela delam sama, samo ko <u>operem zavese, mi jih sin obesi</u>, pa tudi okna mi opere. Delam kolikor morem.</p>	<p>Kuhanje (51) Naročanje hrane (52) Gre po hrano (53) Čiščenje (54) Obisk tržnice (55) Gledanje TV (56) Pomoč v gospodinjstvu (57)</p>	<p>Možnost o odločanju Hobi Sorodniki</p>	<p>Samopodoba Priprave na upokojitev Samopodoba</p>
<p>Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo</p>			

<p>in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?</p> <p><u>Ne, nisem vpisana nikamor.</u> Ko sem ostala sama, sem zbolela, nisem imela volje, da bi šla kam. Takrat sem si želela iti na kakšen izlet, zdaj ko bi lahko šla, pa ne grem. <u>Mislím, da sem prestara, da bi se kam vključila.</u> Ne da se mi pogovarjati z ženskami, ki jih ne poznam. Se mi zdi, da samo opravljajo. Jaz nisem za to</p>	<p>Nikamor (58)</p> <p>Prestara za vključitev (59)</p> <p>Ne poznavanje ljudi (60)</p>	<p>Hobi</p> <p>Počutje</p>	<p>Priprave na upokojitev</p>
<p>Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)</p> <p>Jaz imam <u>pokojnino po možu.</u> Ni velika, ampak se da preživet. Živim <u>skromno</u>, jem malo, stanovanja na plačujem, tako, da si <u>privoščim vse kar rabim.</u> Pa še nekaj <u>prišparam,</u> da bo za moj pogreb. Nočem, da bi to sin plačeval ali kakšen drugi. Jaz sem zase poskrbela kar se tiče tega. Sem zadovoljna, vzgojena sem na skromnost.</p>	<p>pokojnina po možu (61)</p> <p>Možnost preživetja (62)</p> <p>Skromnost (63)</p> <p>Privošči vse kar rabi (64)</p> <p>Varčevanje (65)</p> <p>Skromnost (66)</p>	<p>Možnost preživetja</p> <p>Počutje</p> <p>Vrlina</p> <p>Možnost odločanju vrlina</p>	<p>Ekonomski Položaj</p> <p>Samopodoba</p>
<p>S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno.</p> <p>Večinoma <u>sama.</u> Sin ima tako službo, da tudi sam dela me prazniki. Se pa dobim <u>s kolegicami</u> pred novim letom in gremo skupaj na kakšno kosilo ali večerjo. Pred leti sem bila za novo leto, za rojstne dneve pri sinu in snahi, zdaj pa ne grem nikamor. <u>Najraje sem doma.</u> Tu se najboljše počutim</p>	<p>Samota (67)</p> <p>Druženje s kolegicami (68)</p> <p>Najraje doma (69)</p>	<p>Možnost odločanju</p> <p>Hobi</p>	<p>Druženje</p>
<p>Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite)</p> <p>Ne, <u>ne grem nikamor,</u> ker me ne zanima, verna tudi nisem, zato tudi ne grem k maši.</p>	<p>Nezainteresiranost za obiskovanje (70)</p>	<p>Hobi</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom.</p> <p><u>Ne bi šla rada v dom.</u> Zdaj o tem <u>ne razmišljam.</u> Hočem živeti <u>v svojem stanovanju.</u> Upam, da bom <u>do smrti tu.</u> Težko bi mi bilo, da bi šla v dom. Tudi sin me je vabil, da pridem k njemu živeti, ker ima še eno stanovanje v svoji hiši, ma nisem šla. Nočem biti nobenemu v napoto</p>	<p>Ne želi v dom (71)</p> <p>Ne razmišlja (72)</p> <p>Ostati v stanovanju (73)</p> <p>Do konca življenja (74)</p>	<p>Sprememba bivališča</p> <p>Želja po bivanju</p>	<p>Bivanje</p>

<p>Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite). Z življenjem sem <u>bila zadovoljna, dokler je bil mož in mlajši sin živ.</u> Ne vem, če bi kaj spreminjala, trenutno mi odgovarja tako kot živim. Če bi <u>lahko imela ob sebi sina bi bila bolj srečna,</u> da ne bi bila tako sama.</p>	<p>Zadovoljstvo s preteklostjo (75)</p> <p>Srečnejša ob družbi sina (76)</p>	<p>Počutje</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost? Ne vem kaj bi svetovala. <u>Leta tečejo hitro in preden se človek zaveda je že star.</u> Jaz o tem prej nisem razmišljala. Vsak naj se <u>pripravi tako, kot mu paše.</u></p>	<p>Hiter tempo življenja (77)</p> <p>Kot vsakemu odgovarja (78)</p>	<p>Počutje</p> <p>Upoštevati želje posameznika</p>	<p>Druženje</p> <p>Priprave na staranje -</p>

MARIJA

24. **Spol:** ženska

25. **Starost:** 69 let

26. **Izobrazba:** medicinska sestra

Vprašanja in odgovori	Pojmi	Kategorije	Nadkategorije
<p>Ste bili zaposleni? Če odgovor DA, koliko let 40 let</p>	<p>40 let (1)</p>	<p>Delovna doba</p>	<p>Zaposliev</p>
<p>Vera: kristjanka</p>	<p>Kristjanka (2)</p>	<p>Verovanje</p>	<p>vera</p>
<p>Kraj bivanja (mesto ali podeželje). <u>Mesto,</u> bolj na obrobju mesta, izven centra</p>	<p>Mesto (3)</p>	<p>Kraj bivanja</p>	<p>Bivališče</p>
<p>S kom živite? (sama, z možem, otroki...). <u>Živim z možem, s hčerko, njenim partnerjem in vnukinjo</u></p>	<p>V širši družini (4)</p>	<p>Gospodinjstvo</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kje živite? (v lastni bivalni enoti, najemnik, v institucionalnem domu) Imamo <u>svojo hišo</u></p>	<p>Lastna hiša (5)</p>	<p>Kraj bivanja</p>	<p>Bivališče</p>
<p>Koliko otrok, vnukov, pravnukov imate? Kakšni so vaši stiki z njimi? (srečanja, obiskovanja, praznovanja, dopusti...) <u>Imam dva otroka, dva vnuka in eno vnukinjo.</u> Pravnukov še ni, saj so vnuki še majhni. Ena hčerka še živi doma, druga se je odselila v svojo hišo. Z njimi imam <u>dosti stikov.</u> Ta, ki je doma si tudi zdaj gradi svoj dom, ma bo tu zraven. Tudi s sinom imamo <u>pogoste stike,</u> saj oba njegova otroka, ki že hodita v šolo pridejo pogosto k meni. Če so kakšna <u>praznovanja se zberemo vsi skupaj.</u> Na dopust sem prej hodila z otroci in možem, ko so otroci zrasli samo z možem, zdaj pa so to le še <u>vnuki.</u> Moj mož</p>	<p>Dva otroka, vnuke in pravnuke (6)</p> <p>Dosti stikov (7)</p> <p>Pogosti stiki (8)</p> <p>Skupna praznovanja (9)</p>	<p>Sorodniki</p>	<p>Druženje</p>

težko hodi, zato tudi sama grem z vnuki. Ponavadi gremo v hribe, ker imamo tam še eno manjše stanovanje. Tja gremo poleti, ko je tu vroče. Ja to ni pravi dopust, saj je velika odgovornost čuvati vnuke, ma jast uživam v temu.	Na dopust z vnuki (10)		
<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?</p> <p>Ko sem <u>končala osnovno šolo</u>, sem htela iti <u>takoj na medicinsko</u>. Samo takrat so mi starši rekli, da moram iti delat. Pri hiši je bilo še pet otrok, nona je bila še živa, delal je samo tata. Jaz, kot najstarejša sem morala prispevati v gospodinjstvo. In sem šla v tovarno za <u>delavko</u>. Ko sem se poročila sem šla v šolo za medicinsko sestro. Tako sem do penzije delala kot <u>medicinska sestra v bolnici</u>. Na začetku sem delala podnevi in ponoči, potem le podnevi, ker sem <u>imela zdravstvene probleme</u>. Bilo je težko, ma sem to želela delati še ko sem bila punca. <u>Ljubezen do tega poklica sem prenesla na oba otroka</u>, zato so tudi doštudirala zdravstvo in delajo v bolnici. To me je zanimalo in sploh nisem razmišljala, da bi delala kaj drugega. Ko ljudem pomagaš, so ti hvaležni. So bili tudi taki naporni, tečni, ma smo tudi mi, ko smo bolani.</p>	<p>Želja po medicinski (11)</p> <p>Delavka (12)</p> <p>Medicinska sestra (13)</p> <p>Zdravstveni problemi (14)</p> <p>Ljubezen do poklica (15)</p>	<p>Želja po znanju</p> <p>Opis delovnega mesta</p> <p>Zdravje</p> <p>Predaja znanja</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Zaposlitev</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p>
<p>Kako ste se pripravljali na upokojitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)?</p> <p>Ste morda že pred upokojitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).</p> <p>Ko sem še delala, sem imela <u>dvakrat infarkt</u> (16), dali so mi <u>bypasse</u> (17), zato sem se <u>veselila dneva, da grem v penzijo</u> (18) Delo medicinske sestre je lepo, ma tudi naporno. Največje zadovoljstvo so mi ob upokojitvi predstavljali moji vnuki. Preden so šli v šolo, <u>sem jih čuvala</u> (19), zdaj čuvam že tretjega vnuka. To so trenutki, ki jih ne bi zamenjala za nič na svetu. Imam ob hiši tudi nekaj <u>zemlje</u> (20), kjer sadim zelenjavo, rože. Ja, imam pa še en hobi. <u>Pojem v pevskem zboru</u> (21), z njimi tudi kam odpotujem, drugače sem <u>aktivna še v naši krajevni skupnosti</u> (22). Zdaj dosti časa <u>pomagam mlajši hčerki pri gradnji hiše</u> (23), to glih ni neki hobi, je pa nekaj, ki mi tudi zapolni dneve.</p>	<p>Doživela infarkt (16)</p> <p>Bypass (17)</p> <p>Veselje do upokojitve (18)</p> <p>Čuvanje vnukov (19)</p> <p>Obdelovanje zemlje (20)</p> <p>Petje v pevskem zboru (21)</p> <p>Aktivna v KS (22)</p> <p>Pomoč hčerki pri gradni hiše (23)</p>	<p>Zdravje</p> <p>Potek dneva</p> <p>Hobi</p> <p>Sorodniki</p>	<p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p> <p>Druženje</p>
<p>S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim</p>			

<p>poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).</p> <p>Če pogledam koliko kamna in zemlje sem letos znosila iz stare hiše, kjer si bo hčerka naredila hišo, bi rekla, da je <u>moja fizična moč</u> enaka kot pred 20 leti. Ma ni tako. <u>Hitro se utrudim</u>, kar je posledica opešanja mišic. Tudi na <u>vrtnu ne morem</u> (26) več tako delati, kot pred desetimi leti. Ja pozna se, da se človek stara. Če utegnem tudi rada kaj <u>preberem</u>, kakšno <u>knjigo</u> revije televizijo gledam redko. Me nervirajo vse tisto slabo, ko slišim na televiziji.</p>	<p>Dobra fizična moč (24)</p> <p>Hitrejša utrujenost (25)</p> <p>Manj dela na vrtu (26)</p> <p>Branje knjige (27)</p> <p>Branje revije (28)</p>	<p>Počutje</p> <p>Hobi</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Priprave za upokojitev</p>
<p>Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...))</p> <p>Kot sem že omenila <u>fizično kondicijo</u> sem dobila pri nošenju kamnov in obdelavi zemlje. Drugače, ko imam čas <u>grem v naravo</u> sama ali z vnuki. Če se le da, je to <u>vsak dan</u>. Pred leti sem hodila tudi k redni telovadbi, zdaj sem to malo pustila, ma bom še šla. Takrat se dobi s prijateljicami in gremo skupaj z avtom, enkrat vozi ena, drugič druga. A ja, še v <u>trgovino grem peš</u>. Do nje imam okoli 2 km in če nimam kaj težkega, grem lepo peš, a ja z delom na vrtu, tudi dobim nekaj kondicije, tekanje za vnučko. Res mi ne rabi skrbeti, da sem brez kondicije.</p>	<p>Dobra fizična kondicija (29)</p> <p>Hoja v naravi (30)</p> <p>Dnevne aktivnosti (31)</p> <p>Nakupi peš (32)</p>	<p>Počutje</p> <p>Hobi</p> <p>Potek dneva</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Priprave za upokojitev</p>
<p>Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite)</p> <p>Na splošno bi rekla, da <u>sem zdrava</u>. Poleg tega kar sem že povedala, imam še malo težav s <u>pritisikom</u>, <u>ščitnico</u> ki jo poskušam pozdraviti z naravnimi zelišči, ki jo poskušam zdraviti z naravnimi zdravili. Nekaj težav še z <u>uhajanjem vode</u>. <u>Jemljem tablete vsak dan</u>, ma dobro to je tako, kot ko se zjutraj umiješ. Rajši bi kaj bolj naravnega kot te tablete, ampak kaj čem. Če se prehladim si poskušam pomagati tudi s <u>kakšnimi stvarmi iz narave</u> kot npr. žajbelj je na prvem mestu v mojem vrtu, potem je tu še menta, lovor.... A ja to sem prej pozabila, ko si me spraševal o hobijih. <u>Nabiranje različnih rož</u>, trav, zelišč za domačo lekarno, to rada počnem ko grem na sprehod. O zdravljenju z zelišči imam kar nekaj knjig, ki mi jih včasih dajo otroci. Oba otroka skrbijo, da njihovi otroci, če zbolijo imajo bolj naravna zdravila.</p>	<p>Počuti se zdravo (33)</p> <p>Pritisk (34)</p> <p>Ščitnica (35)</p> <p>Uhajanje vode (36)</p> <p>Dnevno jemanje zdravil (37)</p> <p>Priprava naravnih zdravil (38)</p> <p>Nabiranje zdravilnih rož (39)</p>	<p>Počutje</p> <p>Bolezen</p> <p>Zdravljenje</p> <p>Hobi</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Samopodoba</p> <p>Priprave za upokojitev</p>

<p>Zato tudi sama pobiram trave, <u>pripravim kakšno zdravilo</u>, ki se ga spomnim po receptu, ki mi je dala moja nona, zato imam nekaj posušenih trav in rož doma. Te recepte si zapisujem in predajam <u>znanje naprej mojim otrokom in vnukom</u>. Tako malo treniram možgane. Lahko še rečem, da moji možgani mi še delajo, sklepi me zaenkrat dobro služijo, naj tako ostane pa bom zadovoljna. Če moram <u>k zdravniku grem sama</u>, ne rabim spremstva. Še vedno vozim, zato mi ni problem iti sami.</p>	<p>Priprava zdravil (40)</p> <p>Predajanje znanje (41)</p> <p>K zdravniku sama (42)</p>	<p>Sorodniki</p> <p>Možnost o odločanju</p>	<p>Priprave za upokojitev</p> <p>Druženje</p> <p>Samopodoba</p>
<p>Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi?</p> <p>Ma, kaj naj rečem. Spremembe pri nas starih so <u>normalne</u>. Prej sem si še barvala lase, zdaj sem si <u>pustila sive</u> in me ne motijo. Imam tudi gube, edino kar me moti, ko se mi dogaja, da <u>pozabljam kakšno ime</u>, stvar, ne pozabim pa rojstnih dnevih tudi daljnih sorodnikov. Saj pol se spomnim, kakšen krat tudi več ne vem kaj sem hotela narediti ali povedati. Potem se moram vrniti nazaj, da se spomnim, kaj sem hotla. Kakšnega posebnega mnenja o <u>moji samopodobi nimam</u>, o tem nisem nikoli razmišljala ali pa nisem imela časa razmišljati. Kaj pa vem. Takšna kot sem, sem in to je <u>vedno</u>. Vem, da ne morem zgedati kot 40 letnica, važno je, da mene zdravje služi in da skrbim zase, za otroke, vnuke, moža.</p>	<p>Normalne spremembe staranja (43)</p> <p>Sivi lasje (44)</p> <p>Pozabljivost (45)</p> <p>Nima mnenja o samopodobi (46)</p> <p>Spoštovanje sebe (47)</p>	<p>Počutje</p> <p>Zdravje</p> <p>Počutje</p>	<p>Samopodoba</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Samopodoba</p>
<p>Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.</p> <p>Različno. Če hčerka dela zjutraj, začnem <u>čuvati vnukinjo že zjutraj</u>, ko ona gre delat, če ne to delam popoldne odvisno tudi od urnika njenega partnerja. Drugače je tisti normalni ritual. Jutranja kava z možem, <u>trgovina, kuhanje, pospravljanje</u>, pač to kar delamo ženske vsaki dan. Ko je lepo vreme sem dosti <u>od zunaj na vrtu</u>. Rada <u>kuham</u>. Pazim pa kaj</p>	<p>Čuvanje vnukinje (48)</p> <p>Gospodinjska dela (49)</p> <p>Vrtnarjenje (50)</p> <p>Kuhanje (51)</p>	<p>Potek dneva</p> <p>Hobi</p>	<p>Samopodoba</p>

<p>dam v lonec. Poskušam narediti čim bolj <u>lahko hrano</u>, zato tudi mesa ne jemo pogosto, tako kot smo to prej. Večino zelenjave pridelamo sami. Ja lahko rečem, da <u>jemo zdravo</u>. Mleko kupujem v mlekomatih, <u>meso pri mojem bratu</u>, ki ima kmetijo. Enkrat letno napolnimo skrinjo z mesom. Tudi kakšne salame, pršute, pancete kupim pri bratu. Tako, da je vse domače. Največ <u>spijem vode</u>, mogoče sem in tja kakšen kozarček <u>domačega vina</u>. V naši hiši so sokovi le za vnuke. Če dobiš kaj sadja tudi sama <u>naredim sok</u>. Poleti gremo po maline, jagode imam na vrtu, breskve kupim pri sorodnikih. Delam sama <u>marmelado</u> in <u>vlagam zelenjavo za pozimi</u>.</p>	<p>Lahka hrana (52) Zdravo prehranjevanje (53) Nakupi (54) Pitje vode (55) Domače vino (56) Sokovi (57) Kuhanje sokov (58) Kuhanje marmelade (59) Vlaganje zelenjave (60)</p>	<p>Možnost odločanju o Sorodnik Možnost odločanju o Hobi</p>	<p>Druženje Samopodoba</p>
<p>Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili? Kot sem že povedala, <u>pojem v pevskem zboru</u>. To sem si želela, ma dokler delaš, pa so otroci majhni nisem mogla. No zdaj hodim na vaje in pojem. Pomagam tudi pri <u>organizaciji kakšnih dogodkov</u> v krajevni skupnosti. Nisem vključena v <u>nobeno prostovoljno organizacijo</u>, ma prostovoljno pomagam sosedi, ki je že stara, težko hodi. Njo pogosto obiščem, ji pomagam, ji skuham, kaj pospravim. <u>Imam eno žensko</u>, ki ji hodim trikrat na teden, jaz ko imam čas. Mislim, da imam dosti dejavnosti in se ne bi več nikamor vključila.</p>	<p>Petje v pevskem zboru (61) Organizacija pri dogodkih (62) Ni vključena v prostovoljno organizacijo (63) Pomoč sosedi (64)</p>	<p>Vključena dejavnost v</p>	<p>Priprave na upokojitev</p>
<p>Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete) Jaz imam srečo, da sem <u>delala čez mejo</u>, zato je mogoče moja penzija boljša kot v Sloveniji. Živim skromno, nekaj pridelam, mož ima dobro penzijo, ja nič nam ne manjka. <u>Rada bi imela več</u>, da bi pomagala hčerki pri gradnji hiše, damo koliko imamo. Prej smo tudi z možem veliko potovala, to smo si tudi lahko privoščila, zdaj pa ne več. Mož je že imel operacije kolena in kolka, zato težko hodi. Meni je <u>zdaj lepo doma</u>. Lahko rečem, da <u>sem</u></p>	<p>Pokojnina iz tujine (65) Želja po več (66) Lepo počutje doma (67)</p>	<p>Možnost preživetja Počutje Počutje</p>	<p>Ekonomski položaj Samopodoba Ekonomski položaj</p>

<u>finančna v redu</u> , kar ostane dam otrokom in vnukom	Finančno stanje v redu (68)		
S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje). Ali so to sorodniki, vrstniki, sami ali različno. Praznike <u>preživljam z družino</u> . Če otroci ne grejo h kakšnim prijateljem, pridejo k meni. Če so rojstni dnevi, novo leto, božič se sigurno najdemo <u>na skupnem kosilu ali večerji</u> . Za dopust pa sem že povedala. Če grem, grem z vnuki in hčerkami. <u>Imam dosti sorodnikov</u> , samo kaj ko se vidimo samo še na pogrebih. Otroci se več ne odločajo za poroke in tako nam ostanejo le pogrebi, da se vidimo. Z nekaterimi sorodniki se slišim <u>bolj pogosto</u> , z drugimi manj. Imela <u>sem zelo dobro kolegico</u> , od majhnega smo tičale skupaj, ampak je na žalost pokojna in to je bil velik udarec zame. Z njo sem se tudi dosti družila.	Praznike z družino (69) Skupno kosilo ali večerja (70) Veliko sorodnikov (71) Pogosti stiki (72) Telo dobra prijateljica (73)	Preživljanje proste časa Socialna mreža	Druženje
Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite) <u>Na razstave ne hodim</u> . Koncerte bolj poredko, na prireditve ko sama pojem s pevskim zborom ali če <u>nastopajo moji vnuki</u> . Včasih grem tudi <u>k maši</u> , posebno če so kakšne obletnice smrti mojih bližnjih, posebno none in staršev, drugače pa tudi kakšen krat v nedeljo. Grem s prijateljicami ali sosedi, pa tudi sama, različno.	Ne obiskuje razstav (74) Nastopi vnukov (75) Obisk maše (76)	Preživljanje proste časa	Druženje
Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom. Dokler sem zdrava o tem sploh <u>ne razmišljam</u> . Če bo treba bom šla, ko ne bom mogla več skrbeti zase in bom še živa. <u>Nočem biti v napoto otrokom</u> , oni morajo živeti svoje življenje in ne se obremenjevati kaj je z mano. <u>Se hitro prilagodim</u> zato mislim, da bom šla ko bo prišel ta čas, samo, da bo glava delala	Ne razmišlja (77) Ne želi biti v breme otrokom (78) Hitro prilaganje (79)	Spremembe bivališča Splošno	Bivanje Druženje
Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite). <u>Nič</u> (80). Naj bo tako kot je, pa bo v redu.	Nič (80)	Potreba spremembi po	Pogled v prihodnost
Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost? Ko si star, je na prvem mestu <u>zdravje in zdravje</u> . Zato bi zanj morali poskrbeti že v mladosti, to pomeni zdravo jesti in dosti se gibati. Samo danes, ko gledam moje otroke, koliko so po službah, koliko morajo pomagati	Zdravje dobro (81)	Počutje	Zdravstvene težave

<p>otrokom pri nalogi, jih voziti na razne dejavnosti, se sprašujem, če jim ostane kaj časa za njih. Saj ne uspejo niti kaj pametnega skuhati, vse na hitro. Saj jaz jim poskušam pomagati, samo to ne gre vsaki dan. Druga stvar ko še delaš, je treba si kaj <u>prišparati, ker so penzije nižje od plače</u>. Če moraš kaj posebnega plačati je dobro, da imaš denar. Jaz kar imam smo si z možem sama ustvarila, nič nisem podedovala ali da bi mi kdo kaj dal. Zato je prav, da vsak začne tudi o tem razmišljati zgodaj, da se ne zanaša, če jim bodo starši kaj pustili</p>	Varčevanje za starost (82)	Varčevanje	Priprave na staranje - predlog
--	----------------------------	------------	--------------------------------

<p>Če ste prej bili zaposleni, prosim, da nam opišete delo, ki ste ga opravljali?</p> <p>Zaposlen sem bil, večino moje delovne dobe sem preživel v Carinarnici Koper kot <u>carinik</u> na različnih izpostavah. Pri tem sem spoznal veliko ljudi, saj so to bili časi, ko smo cariniki bili cenjeni na mejah. Ljudje so se nas bali, saj se spomnim, da smo vsi hodili v Trst po kavo, kavbojke. Ni bilo tako kot danes, ko meje sploh ni. Lahko rečem, da sem celo življenje bil <u>obkrožen z različnimi ljudmi</u> in mi ni bilo nikoli dolgčas. Delo sem <u>rad opravljal</u> in tudi odnos s sodelavci sem vedno jemal prijateljsko.</p>	<p>Carinik (11)</p> <p>Obkrožen z ljudmi (12)</p> <p>Vesetje do dela v času zaposlitve (13)</p>	<p>Opis delovnega mesta</p> <p>Preživljanje prostega časa</p> <p>Splošno</p>	<p>Zaposlitev</p> <p>Druženje</p>
<p>Kako ste se pripravljali na upokožitev? (je to za vas bilo stresno ali ste se tega veselili...)?</p> <p>Ste morda že pred upokožitvijo imeli kakšne hobije, dejavnosti (katere, prosim opišite).</p> <p><u>Upokožitev sem sprejel</u>, ker me je že počasi načela <u>bolezen</u>. <u>Ni me toliko ovirala pri delu samem</u>, temveč me je <u>oropala hobijev</u> in <u>druženja s sodelavci</u>, saj sem tudi po upokožitvi ostal v dobrih odnosih z nekaterimi. Vsa leta, tja do petdesetega sem <u>treniral in igral nogomet</u>, vse v okviru ekipe podjetja, kjer sem delal. Udeležil sem se športnih iger, turnirjev in treningov. Kot ekipa <u>nismo bili samo športno povezani</u>, ampak smo <u>gojili med seboj veliko prijateljstva</u> in z nekaterimi tudi <u>družinska srečanja</u>. Z boleznijo pa <u>je vse to začelo odpadati</u></p>	<p>Sprejemanj upokožitve (14)</p> <p>Začetek bolezni (15)</p> <p>Prenehanje aktivnosti (16)</p> <p>Sodelavci (17)</p> <p>Igranje nogometa (18)</p> <p>Povezanost s športnimi prijatelji (19)</p> <p>Veliko prijateljstvo (20)</p> <p>Družinska srečanja (21)</p> <p>Nesposobnost izvajanja aktivnosti (22)</p>	<p>Splošno</p> <p>Bolezen</p> <p>Hobi</p> <p>Šport</p> <p>Možnost o odločanju</p> <p>Bolezen</p>	<p>Priprave na upokožitev</p> <p>Zdravstvene težave</p> <p>Druženje</p> <p>Priprave na upokožitev</p> <p>Druženje</p> <p>Zdravstvene težave</p>
<p>S staranjem se spreminja naša fizična moč in zdravstveno stanje. Mi lahko prosim poveste, s kakšnimi težavami se vi najbolj pogosto soočate? (Opišite).</p> <p>Ja res je in če te načne še bolezen je <u>starost in bolezen kar nerodna zadeva</u>. Počasi, ko se niti dobro ne zavedaš ugotoviš, da se ti je <u>življenje zelo spremenilo</u>. Več doma, več <u>televizije</u> in malo volje za posedanje s prijatelji ob kozarcu piva. Trenutno se ne počutim dobro, težko kaj naredim, kar pa ni posledica starosti, saj sem še mlad, ampak predvsem boleznijo. <u>Fizična moč je oslABLJENA</u></p>	<p>Prisotna bolezen in starost (23)</p> <p>Življenje se je spremenilo (24)</p> <p>Gledanje TV (25)</p> <p>Oslabljena fizična moč (26)</p>	<p>Fizična moč</p> <p>Bolezen</p> <p>Hobi</p> <p>Počutje</p>	<p>Zdravstvene težave</p> <p>Priprave na upokožitev</p> <p>Zdravstvene težave</p>

<p>Prosim, če mi lahko opišete kako vi poskrbite za fizično kondicijo (hoja v hribe, naravo, tek, redna telovadba, kdaj, kje, kolikokrat tedensko,...(s kom...)) Lahko rečem, da nič več <u>ne poskrbim fizično zase</u>. Verjetno sem sam kriv, ko je začela bolezen sprva si <u>nisem dal vedeti</u>, da je <u>fizična kondicija potrebna</u>. Sedaj pa je bolezen že toliko napredovala, da res več <u>nimam ne moči in tudi volje ne</u>.</p>	<p>Ni fizične aktivnosti (27) Nevednost (28) Potreba po kondiciji (29) Ni volje in moči (30)</p>	<p>Počutje</p>	<p>Zdravstvene težave</p>
<p>Kako bi opisali vaše zdravstveno stanje?Katere bolezni imate, ali jemljete kakšna zdravila. Ali greste sami k zdravniku ali potrebujete spremstvo (opišite) Trenutno se zdravim za KOPB-pljučna bolezen. Začetek <u>sladkorne</u> in težave s <u>prostato</u>. Jemljem kar <u>precejšnjo dozo zdravil</u>. Ko se je poslabšala KOPB bolezen sem <u>fizično oslabil</u>, tako da <u>trenutno potrebujem spremstvo in prevoz</u>, ko moram k zdravniku. Še pred kakšnim mesecem sem še samo vozil, zdaj pa za vse vedno poskrbijo domači in mi pomagajo</p>	<p>KOBS (31) Sladkorna (32) Prostata (33) Jemanje zdravil (34) Fizična oslabilost (35) Nezmožnost gibanja (36)</p>	<p>Bolezen Zdravljenje Spremstvo</p>	<p>Zdravstvene težave Druženje</p>
<p>Sprejemanje lastnega telesa je pomembno za duševno stanje. Tu je mišljeno na spremembe, ki so normalne za proces staranja (kot na primer, sivenje las, izpadanje, pojav gubic, pešanje mišične moči, manjša kondicija, manjša koncentracija....Na kakšen način se vi spopadate s tem? (opišite: se sprejemate, cenite, spoštujete...) oz. kaj bi rekli o vaši samopodobi. Te spremembe <u>me ne žalostijo</u>, ker sem bil itak že <u>celo življenje plešast</u> in to že od pubertete naprej. Tudi sprejemam se takega, kot sem. Edino kar me trenutno žalosti je <u>bolezen, ki napreduje hitreje</u> in mi povzroča, da nimam več svojega ustaljenega načina življenja, kot sem bil navajen. <u>Sem tradicionalist</u> in zelo težko sprejemam spremembe, sploh pa spremembe mišljenja, da s tem moram živeti in se odpovedovati raznim razvadam, npr. <u>kajenju</u>.</p>	<p>Zunanji videz ne žalosti (37) Plešavost (38) Napredovanje bolezni žalosti (39) Tradicionalist (40) Razvada kajenje (41)</p>	<p>Počutje</p>	<p>Samopodoba Zdravstvene težave</p>

<p>Kako poteka vaš vsakdan? (opišite). Kako skrbite za prehrano (opišite ali sami kuhate, nabavljate hrano naročate, pazite na hrano in pijačo....), oblačenje, Kaj pa gospodinjska opravila ipd.</p> <p>Večji del mojega življenja sem skrbel za mojo družino tako, da sem <u>dnevno poskrbel za hrano in kuhanje</u>. Rad sem zahajal po nabavah in se učil raznih tehnik kuhanja. To je bil v glavnem tudi moj <u>konjiček</u>, pa tudi edino s tem sem doprinesel mojo pomoč v gospodinjstvu. Sedaj ne kuham več, si pa počasi <u>pripravim popoldansko malico ali suho večerjo</u>. Sedaj skrbijo in kuhajo drugi, vendar bi si želel neke stvari, da naredijo drugače po mojem okusu. Počasi se prilagajam, lahko se sicer še <u>sam oblečem</u> in to je vse. Zjutraj z ženo spijeva kavo, poklepeta, nato jaz večino dneva preležim, malo vstanem in <u>malo hodim okoli hiše</u>.</p>	<p>Skrb za hrano (42)</p> <p>Kuhanje – konjiček (43)</p> <p>Priprava hrane (44)</p> <p>Samostojno oblačenje (45)</p> <p>Hoja (46)</p>	<p>Hobi</p> <p>Potek dneva</p> <p>Hobi</p>	<p>Samopodoba</p>
<p>Ali ste vključeni v kakšne dejavnosti, ki so ene izmed možnosti vključevanja v družbo in okolje (opišite ali gre za prostovoljstvo, univerza za tretje življenjsko obdobje ali gre za kaj drugega, kje in kdaj, kako). Če niste, ali ste o tem razmišljali oz. bi se vključili?</p> <p>Nikoli nisem bil vključen in tudi nisem imel <u>želje po vključevanju</u> (47). Tudi če bi sedaj bil bolj zdrav se ne bi nikamor vključil. Po duši sem namreč bolj <u>samotar</u> (48) in <u>nisem nikoli užival v velikih sistemih</u> (49).</p>	<p>Ni želje po vključevanju (47)</p> <p>Samotar (48)</p> <p>Ne uživa v velikih sistemih (49)</p>	<p>Vključenost v dejavnosti</p>	<p>Priprava na upokojitev</p>
<p>Pokojnine v Sloveniji naj bi bile dokaj nizke, zato me zanima kakšen je vaš ekonomski položaj (opišite vaše zadovoljstvo na tem področju, ali si z njo lahko privoščite za dostojno življenje, ali bi potrebovali več oz. lahko kaj privarčujete)</p> <p>Kot mnogi tudi sam s pokojnino <u>nisem zadovoljen</u>, ker se mi je dohodek z upokojitvijo <u>skoraj prepolovil</u>. Če hočem imeti vsaj malo zdrave prehrane, porabim večji del za prehrano, pa položnice in kaj malo ti ostane. Še dobro, da sva si z ženo ustvarila streho na glavo, tako, vsaj najemnine ne plačujem. Pri skupnih stroških sedaj <u>pomaga tudi hči</u>, ki živi v isti hiši. Tako, da nekako gre. <u>Postaneš skromen</u>, odrečeš se dopustom, za varčevanje pa <u>ne ostane skoraj nič</u>.</p>	<p>Nezadovoljen (50)</p> <p>Dohodek za polovico nižji (51)</p> <p>Pomoč hčerke (52)</p> <p>Skromnost (53)</p> <p>Ni mogoče varčevanje (54)</p>	<p>Pokojnina</p> <p>Pomoč sorodnika</p> <p>Možnost preživetja</p>	<p>Ekonomski položaj</p>

<p>S kom najbolj pogosto preživljate praznike, dopust? (opišite tudi kje,). Ali so to sorodniki, vrstniki, Največ časa preživim doma s svojo družinožena hči, od hčere partner in občasno, ko nas obiščeta sin in vnuk. Našteta družba mi tudi zadostuje. Včasim me obišče kakšen stari družinski prijatelj ali bivši sodelavec s katerim rad prekomuniciram dogajanja po svetu.</p>	<p>Preživljanje z družino (55) Družinski prijatelji (56) Sodelavci (57)</p>	<p>Preživljanje prostega časa</p>	<p>Druženje</p>
<p>Obiskujete kakšne razstave, koncerte, prireditve, greste k maši? (S kom in kdaj, opišite <u>Nič od tega ne obiskujem.</u></p>	<p>Ničesar (58)</p>	<p>Obisk prireditev</p>	<p>Druženje</p>
<p>Kako se pripravljate na morebitno spremembo bivanja npr. v drugi bivalni ali negovalni dom. Tudi o tem <u>ne razmišljam</u> (59) kaj dosti, ker potihom upam, da bo <u>moja družina še skrbela zame</u>. Moja žena je zelo aktivna, močna, mladostna, zato mislim, da me bo, kljub moji težki bolezni, <u>ne bo dala v negovalni dom</u>. Če pa ne bo šlo in bo treba iti, se bom moral s tem sprijazniti, ampak kot sem rekel o tem sedaj ne razmišljam</p>	<p>Ne razmišlja (59) Skrb družine (60) Ni želje po negovalnem domu (61)</p>	<p>Spremembe bivanja Sorodniki Splošno</p>	<p>Bivališče Druženje Bivališče</p>
<p>Če pogledate svoje življenje do sedaj in danes, kaj bi želeli v prihodnosti spremeniti glede na preteklost.? (opišite). V svojem življenju <u>nisem bil preveč zahteven</u>. Tudi <u>ambicioznost mi je bila tuja</u> in z leti sem opustil tudi <u>različne materialne sanje</u>. Ko pogledam na svoje življenje, mislim, da sem kar dobro živel. Zato tudi <u>ne bi ničesar spreminjal</u>. Moja bolezen je pogosto posledica <u>kajenja</u>, a tudi temu se še danes težko odpovem. Mogoče, če ne bi kadil, <u>ne bi zbolel</u>, lahko pa bi bilo kaj drugega. Nikoli se ne ve.</p>	<p>Nezahteven v življenju (62) Neambicionost (63) Materializem nepomemben (64) Ničesar ne bi spreminjal (65) Opustitev kajenja (66) Zbolel za drugo bolezen (67)</p>	<p>Splošno Potrebe po spremembi</p>	<p>Samopodoba Pogled v prihodnost</p>
<p>Kaj bi ob koncu svetovali vsem tistim, ki se šele pripravljajo na starost Ne vem kaj bi jim svetoval, ker je vsak človek pojem zase <u>s svojimi potrebami, željami in prepričanji</u>. In, ker smo različni bo verjetno tudi doživljanje starosti različno pač odvisno od vsakega posameznika. Moj moto je vedno bil.... <u>živi in pusti živeti, kot misliš, da je zate prav in to naj velja tudi za starost</u></p>	<p>Živeti s potrebami, željami in prepričanji (68) Živiti in pustiti druge živeti (69)</p>	<p>Splošno</p>	<p>Priprave na staranje - predlogi</p>

Priloga 5: Izjava o lektoriranju

IZJAVA O LEKTORIRANJU

Zaključno nalogo z naslovom

.....

.....

avtorja

(ime in priimek)

je lektoriral/a

(ime in priimek)

Podpis lektorja/ice zaključne naloge:

Podpis avtorja/ice zaključne naloge:

Kraj in datum: