

UNIVERZA V MARIBORU
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

STAROST IN STARANJE V SLOVENIJI
(Diplomsko delo)

Maribor, 2014

Lilijana Može

UNIVERZA V MARIBORU
FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE

Mentorica: Doc. Ana Habjanič, Doctor of Health Sciences (Finska),
spec. geron. zdr. nege

Somentorica: Predav. Majda Šlajmer Japelj

ZAHVALA

Za pomoč in strokovno vodenje pri nastajanju tega diplomskega dela se zahvaljujem somentorici predav. Majdi Šlajmer Japelj in mentorici doc. Ani Habjanič, Doctor of Health Sciences, spec. geron. zdr. nege.

Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali v raziskavi.

Za pomoč, podporo in spodbudne besede pri študiju in pisanju diplomskega dela se zahvaljujem svoji prijateljici Maji Vidrih Verbič.

In nenazadnje hvala vama – tebi, moja mala Eva, in tebi, Daniel, ker sta me potrpežljivo čakala, medtem ko sem opravljala študijske obveznosti.

POVZETEK

Izhodišče: Staranje je naraven proces, ki kljub dejstvu, da se stara vse na svetu, naj bo to stvar ali živo bitje, pri ljudeh še vedno vzbuja negativna čustva, kot so strah, tesnoba in zaskrbljenost. Vsa ta čustva pri človeku nastajajo zlasti zaradi posameznikove zavesti, da je starost zadnja pot, ki jo bo prehodil v svojem življenju, nato pa se bo moral posloviti. Zaskrbljenost pri ljudeh danes povzroča še naraščajoče število starih ljudi, le-to pa vpliva na življenje celotne družbe.

Namen: Namen diplomskega dela je predstaviti vpliv staranja prebivalstva na življenje v Sloveniji in ugotoviti, kako mlada, aktivna populacija dojema starostnike in njihovo starost, hkrati pa nas zanima tudi, kako se danes stari ljudje počutijo oziroma kako razumejo svoj položaj v družbi.

Raziskovalna metodologija: Teoretični del diplomskega dela je rezultat študija strokovne in znanstvene literature. Raziskovalni del diplomskega dela temelji na anonimnem anketnem vprašalniku, ki smo ga pripravili sami. Anketni vprašalnik sestoji iz 18 vprašanj in sicer 7 zaprtega in 11 polodprtega tipa.

Rezultati: Rezultati raziskave kažejo, da imajo tako mladi kot stari ljudje do starosti in staranja še vedno pretežno negativen in stereotipen odnos, za katerega lahko vidimo, da se spreminja v pozitivno smer. Kakovost življenja starejših ljudi je odvisna od posameznika, kako starost doživlja, in tudi od tega, kako je družba kot celota naklonjena staranju.

Sklep: Za lepše in srečnejše življenje tako mladih kot starih ljudi je potrebno, da drug drugemu prisluhnejo, se med seboj povezujejo oziroma sprejmejo drug drugega. Na takšen način bodo lahko mladi s pomočjo nasvetov izkušenih starih ljudi lažje živeli svoje življenje. Stari ljudje pa bodo imeli ob sebi mlajšo razumevajočo osebo, ki jim bo v pomoč in oporo.

Ključne besede: starost, staranje, stari ljudje, družbeni odnos do starosti, potrebe v starosti

ABSTRACT

Background: Aging is a natural process that in humans triggers negative emotions such as fear, anxiety and concern, despite the fact that everything in the world is ageing, be it a thing or a living being. All these emotions in humans arise mostly because of the individual's awareness that old age is the last path in life, after which it is time to say goodbye. Concern in people is caused also by the increasing proportion of the elderly that impacts the life of the society as a whole.

Objective: The objective of this thesis is to present the impact of aging of the population in Slovenia and to determine how the young, active population perceives the elderly and their age. On the other hand, it is of interest how the elderly feel today and how they perceive their place in the society.

Research methodology: The theoretical part of the thesis comprises of a review of the scientific literature. The research part of the thesis is based on an anonymous survey questionnaire that we prepared. The questionnaire consisted of 18 questions, ie. 7 closed type and 11 semi-open type questions.

Results: The results showed that both the young and the old people predominantly still hold negative and stereotypical attitudes towards old age and aging, but there is a trend to more positive attitudes. The quality of life of the elderly also depends on the individual, own perception of old age, and also on the society's attitude towards aging.

Conclusion: For a better and happier life of both the young and the old people, it is necessary that both groups listen to each other, join together and accept each other. In this way, young people can lead an easier life using advices of experienced elderly. This will also provide old persons with someone younger and sympathetic that will help and support them.

Keywords: age, ageing, elderly, social attitudes towards ageing, needs in old age

KAZALO VSEBINE

1 UVOD IN OPIS PROBLEMA.....	1
2 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA.....	4
2.1 Namen diplomskega dela	4
2.2 Cilji diplomskega dela	4
3 STAROST IN STARANJE.....	5
3.1 Posamezne teorije staranja.....	9
3.1.1 Biološke teorije staranja	9
3.1.2 Psihološke teorije staranja	9
3.2 Vrste starosti	10
3.2.1 Kronološka starost	10
3.2.2 Biološka starost	11
3.2.3 Psihološka ali doživljajska starost	12
3.3 Obdobja v starosti.....	13
4 STARANJE PREBIVALSTVA V SLOVENIJI.....	14
4.1 Vzroki staranja prebivalstva	16
4.1.1 Rodnost.....	17
4.1.2 Umrljivost.....	17
4.1.3 Selitvenost	18
4.2 Posledice staranja prebivalstva.....	18
4.3 Izzivi dolgožive družbe	20
5 SOCIALNI IN PSIHOSOCIALNI VIDIKI STARANJA	22
5.1 Samopodoba v starosti.....	22
5.2 Družina in starostnik.....	23
5.3 Položaj starejših v družbi.....	24
5.4 Družbeno prevrednotenje starosti.....	27
5.5 Gerontofobija.....	28
5.6 Tabuizacija starosti in ageisem	28
5.7 Predsodki in stereotipi o starostnikih.....	30
5.8 Diskriminacija starostnikov	32
6 POTREBE STAREJŠIH LJUDI	34

6.1 Materialne potrebe	35
6.2 Nematerialne potrebe.....	36
6.2.1 Potreba po pristnem medčloveškem odnosu	37
6.2.2 Potreba po sprejemanju starosti.....	39
6.2.3 Potreba po povezanosti vseh treh generacij.....	40
7 VLOGA IN NALOGE MEDICINSKE SESTRE ZA ZDRAVO IN KAKOVOSTNO STAROST.....	42
7.1 Promocija zdravja.....	43
7.2 Preventivna dejavnost.....	45
7.3 Zdravstvena nega starostnika.....	45
8 EMPIRIČNI DEL.....	48
8.1 Raziskovalna vprašanja	48
8.2 Raziskovalne metode.....	48
8.3 Raziskovalno okolje	48
8.4 Raziskovalni vzorec.....	48
8.5 Postopki zbiranja podatkov	49
8.6 Etični vidik	49
9 REZULTATI IN INTERPRETACIJA.....	50
10 RAZPRAVA.....	67
11 SKLEP	70
LITERATURA.....	72
PRILOGA	1
Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK.....	1

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura anketiranih glede na spol.....	50
Graf 2: Starostna struktura anketiranih.....	50
Graf 3: Struktura anketiranih glede na izobrazbo.....	51
Graf 4: Okolje, iz katerega izhajajo anketirani.....	52
Graf 5: Koliko let ima oseba, ki ji reèemo star èlovek.....	52
Graf 6: Obèutki, ki se porajajo ob misli na lastno staranje, starost.....	53
Graf 7: Pogostost razmišljanja o starosti in staranju.....	54
Graf 8: Družbeno sprejemanje in razumevanje starih ljudi.....	55
Graf 9: Prièetek starostnega obdobja.....	56
Graf 10: Kako anketirani sebe vidijo na stara leta?.....	57
Graf 11: Domača oskrba starostnika ali doma za starejše.....	1
Graf 12: Okolje, kjer se anketirani srečujejo s tematiko starosti.....	1
Graf 13: Pomen starosti za anketirane.....	63
Graf 14: Strah pred lastnim staranjem.....	64
Graf 15: Česa se anketirani bojijo v zvezi z lastnim staranjem.....	64
Graf 16: Počutje anketiranih v družbi starejših ljudi.....	65

KAZALO TABEL

Tabela 1: Lastnosti in pojmi, ki jih anketirani povezujejo s starostnikom.....	58
Tabela 2: Vpliv skrbi za starostnika v domačem okolju.....	60

1 UVOD IN OPIS PROBLEMA

Prebivalstvo sveta se stara, države po celem svetu pa se ukvarjajo s tako imenovano demografsko krizo in iščejo ustrezne rešitve zanjo. Zato sta starost in staranje danes dve izmed najbolj aktualnih, humanističnih in političnih tem v svetu.

Ramovš (2003, str. 21-23) navaja, da je slovenska politična javnost namenila staranju posebno pozornost leta 1999, ki ga je Organizacija združenih narodov (OZN) razglasila za mednarodno leto starih ljudi. Že pred tem je potekalo veliko razprav o področju staranja, vendar kljub različnim dokumentom, ki so napisani v prid kakovostnemu staranju, ostaja le-to v današnji družbi še vedno močno tabuizirano.

Starost in staranje sta tabu vseh treh generacij, mlada in srednja generacija o njej ne želita razmišljati, starostniki pa je ne želijo sprejeti. Kuhar (2007, str. 37) piše, da je v današnji družbi, ki časti mladost in lepoto, vključenost starostnikov v družbo neznatna, njihova modrost pa premalo uporabljena.

Miselnost današnje družbe bi se morala spremeniti, nista samo mladost in lepota, ki nekaj štejeta. Vsi se bomo nekoč postarali in vsi bi morali nekaj prispevati za zdravo in kakovostno starost; vsak posameznik, mediji, ki imajo velik družbeni vpliv, pa tudi sama država.

Svetovna zdravstvena organizacija (2012, str. 7) opisuje ukrepe za zdravo in kakovostno starost. Kot prvo navaja promocijo zdravja in k zdravju usmerjeno obnašanje v vseh življenjskih obdobjih, z namenom preprečevanja kroničnih bolezni. Nadalje govori o zmanjševanju posledic kroničnih bolezni z zgodnjim odkrivanjem in pravilnim zdravljenjem. Sledi kreiranje fizičnega in socialnega okolja, ki spodbuja zdravje in udeležbo starih ljudi. Na koncu govori o spreminjanju družbenih odnosov za spodbujanje udeležbe starih ljudi. Današnja družba ne zna uporabiti, niti prisluhniti izkušnjam in znanju starostnikov, ne zaveda se, da so starostniki dragocen vir modrosti. »Starejši ljudje so človeški zaklad in dragocen kapital za naše države in kulture.« (WHO, 1999)

Staranje je lastnost vseh živih bitij na svetu, je proces, kateremu nihče ne more ubežati. Ramovš (2012, str. 20) opisuje staranje kot naraven pojav vsega na svetu, vsaka stvar najprej nastane, traja in premine. Lahko mu rečemo tudi razvoj med spočetjem in smrtjo. Jurdana (2011, str. 16) definira staranje kot proces, ki je odvisen od mnogih dejavnikov, zunanjih in notranjih. Le-ti se skozi vse življenje med seboj prepletajo in odločilno vplivajo na njegov potek. Cijan in Cijan (2003, str. 20) menita, da staranje ni zgolj samo fiziološki proces. Hkrati se s staranjem pojavljajo tudi različne bolezni, zato lahko govorimo o normalnem, upočasnjem in patološkem staranju. Najpomembnejši zunanji vzroki staranja so: stresno življenje, kajenje, nepravilna prehrana, telesna neaktivnost, izpostavljenost škodljivim sevanjem in kemikalijam in še bi lahko naštevali. Genska predispozicija, hormoni in zmanjšana sposobnost regeneracije celic pa sodijo med notranje dejavnike staranja. Vsak dan se oblikuje kakšen nov izraz v povezavi s staranjem s strani medijev in politikov. Ogromno jih je že, nedvomno je eden najljubših in največkrat slišanih izrazov - aktivno staranje.

Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami je leta 2012 opozarjalo na tri področja aktivnega staranja: zaposlovanje, družbeno udejstvovanje in samostojno življenje (Europa.Eu, 2012). Ta izraz se nanaša na polno in dejavno življenje tudi v starosti, na področju službe, v političnem in družbenem udejstvovanju ter na zdravo in samostojno življenje v starosti.

Starost in staranje danes opazujemo z dveh vsebinsko različnih področij. Prvo se nanaša na posameznika in življenjsko dobo le-tega, drugo pa preučuje demografsko staranje oz. staranje prebivalstva. S staranjem prebivalstva se povečuje delež prebivalstva, starejšega od 60 let (Cijan in Cijan 2003, str. 26). Prebivalstvo se stara zaradi dveh vzrokov. Prvi je naraščanje števila ljudi, starejših od 65 let, drugi vzrok pa predstavlja upadanje števila otrok, mlajših od 14 let. Na starostno strukturo prebivalstva Slovenije pomembno vpliva rodnost, le-ta pa se v Sloveniji znižuje že 100 let, od leta 1980 pa ne zagotavlja več naravnega obnavljanja prebivalstva. Pomemben vpliv ima tudi višanje življenjske dobe. Leta 1950 je bila povprečna življenjska doba moških 63 let, žensk pa 68 let. Do danes se je povišala za 13 let. Omeniti moramo tudi migracije; selitveni prirast v Sloveniji je postal pozitiven šele ob koncu petdesetih let (Černič in Kumer, 2011, str. 7). Odstotek starejših

ljudi v Sloveniji je zelo visok, skoraj petina prebivalcev je starejša od 65 let, v naslednjih letih pa se bo njihovo število še povečalo (Jurdana, 2011, str. 14).

Prebivalstvo oz. družba se stara, ob tem pa prihaja do posledic, ki bodo vplivale na celotno družbo: na vzdržnost pokojninskega sistema, saj je aktivnega prebivalstva vse manj, na stil življenja starostnikov in na zdravstvo, saj so starostniki največji porabniki zdravstvenih storitev.

Na zdravo in kakovostno starost se je potrebno pripravljati skozi vse življenje. Za kakovostno življenje v lastni starosti mora v prvi vrsti poskrbeti vsak posameznik, in sicer z zdravim in aktivnim načinom življenja v vseh življenjskih obdobjih. Spremeniti pa se mora tudi mišljenje in družbeni odnos do starostnikov. Družbo je potrebno osvestiti, da je starost življenjsko obdobje, ki je lahko ravno tako bogato, aktivno in zdravo kot prejšnja obdobja, in vsekakor ne pomeni nujno bolezni ter neaktivnosti. Vsak starostnik je edinstvena oseba, vsak ima svoje potrebe, misli, sposobnosti, lastnosti in čustva.

Da bo tretje življenjsko obdobje lahko resnično bogato, je na staranje potrebno pripraviti posameznika in družbo (Kuhar, 2007, str. 38).

2 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA

2.1 Namen diplomskega dela

Namen diplomskega dela je predstaviti vpliv staranja prebivalstva na življenje v Sloveniji in se seznaniti z družbenim odnosom do starosti, staranja ter starostnikov.

2.2 Cilji diplomskega dela

Cilji diplomskega dela so:

- definirati starost in staranje;
- predstaviti vzroke staranja prebivalstva;
- opisati demografski vidik staranja;
- predstaviti pravni položaj starostnika;
- predstaviti odnos družbe do staranja in starostnikov;
- opisati vlogo medicinske sestre v skrbi za zdravo in kakovostno starost.

3 STAROST IN STARANJE

Starost je zadnje obdobje v človekovem življenju, katerega je v preteklosti doživelo zelo majhno število ljudi. Danes starosti in procesu staranja, ki privede do starosti, širša slovenska javnost namenja zelo veliko pozornosti: politiki, zdravstvo, znanstveniki, formalne in neformalne skupine, saj se število starostnikov v Sloveniji vsako leto poveča za 2 %. Kljub temu da je tema o starosti in staranju izredno aktualna in je njej v prid napisanih že veliko besedil, so starostniki v Sloveniji odrinjeni iz družbe, starost in staranje pa imata še vedno negativen predznak. Ramovš (2012, str. 9) pravi, da se mora družba ozavestiti, da je obdobje starosti ravno tako smiselno v človeškem življenju, kot sta obdobje mladosti in srednjih let.

Definicija Svetovne zdravstvene organizacije pravi, da tretje življenjsko obdobje oziroma starost nastopi po 65. letu koledarske starosti.

Starost je življenjsko obdobje, ki ga vsak posameznik doživlja drugače. Pozitiven vidik starosti je občutek zadovoljstva, če so se izpolnila življenjska pričakovanja, negativen pa številne izgube: izguba zdravja, znižanje dohodkov, izguba partnerja. Vse to vpliva na oceno lastnega stanja, odnos do okolja in strategije, ki jih starostniki izberejo za svoje življenje (Imperl, 2012, str. 28).

Ramovš (2012, str. 17-18) navaja, da je človeško življenje kot letni časi. Med vsemi letnimi časi je šele jesen tista, ki pokaže blaginjo letine: zrele plodove, mavrico barv in blago podnebje. Prav takšna kot jesenski letni čas je človeška starost, to je zadnje večje življenjsko obdobje, ki mu danes pogosto pravijo tretje življenjsko obdobje. Danes najbolj viden družbeni prehod v obdobje starosti je upokožitev. Šele na jesen življenja lahko človek uredi svoje pozitivne življenjske izkušnje, da se zasvetijo v vsej svoji vrednosti ter jih ponosno in hvaležno shrani v neuničljivo kaščo, medtem ko svoje slabe izkušnje zavrže. To stori tako, da odpušča sebi in drugim, da vse nepotrebno izpušča iz svojih rok, ter se uči sprejemati misel svoje nemoči. V vsakem obdobju življenja imamo poleg vsakdanjih opravil posebne življenjske naloge. Posebna naloga v starosti je urejanje življenjskih izkušenj, katere moramo natančno in dosledno reševati, saj je od njih odvisna kakovost

staranja. Nikakor ne smemo o staranju razmišljati negativno in ga opredeljevati kot slovo od mladosti, izgubo zdravja in sposobnosti (Moravec Berger, 1989, str. 11).

Pečjak (2007, str. 13-14) piše, da pri branju enciklopedije Britannica zasledimo zapis, ki govori o vzrokih staranja. Staramo se zaradi napredujočih fizioloških sprememb v organizmu, ki vodijo k upadu bioloških funkcij in sposobnosti organizma, da se prilagodi metaboličnemu stresu. Nadalje piše, da podobno definicijo staranja zasledimo tudi v drugih znanih enciklopedijah, vendar v njih zasledimo dve nedorečenosti; izhajajo izključno iz biološkega vidika ter močno odstopajo od zdravorazumskih pojmovanj, po katerih se organizem postara šele po določenih letih koledarskega življenja. Avtor članka v enciklopediji piše, da staranje poteka od oploditve dalje. Glede na to definicijo se organizem stara že od oploditve dalje, v prenatalni dobi in obdobju dojenčka se organizem spreminja hitreje kot v katerikoli drugi poznejši življenjski dobi, in bi bili dojenčki v skladu s to trditvijo že starčki. Zato se raje držimo definicije, po kateri je staranje sestavljeno iz sprememb v poznejših letih življenja.

Staranje je fiziološki proces, ki prizadene organizem na ravni celic, organov in organskih sistemov, kar pa vodi v upad vseh življenjskih funkcij in spremembo celotnega telesa. Te starostne spremembe se pričnejo pri nekaterih ljudeh kazati prej, pri drugih kasneje, vsekakor pa ne v obdobju dojenčka in otroka.

Pentek (1997, str. 45-50) piše, da so nekatere spremembe vidne že na zunaj in spremenijo videz starejše osebe, druge pa se izrazijo z zmanjšano zmogljivostjo organizma.

Te spremembe so:

1. *Kostno vezivni sistem*

Hrbtenica se krajša zaradi tanjšanja medvretenčnih ploščic, posledično se lahko razvije grbavost in tudi telesna višina se lahko zmanjša za približno 5 cm. V vratnem delu hrbtenice se najhitreje zraščajo sklepne površine, zaradi česar postane vrat slabše gibljiv, glava pa je potegnjena nazaj. Hrustančni stiki pričnejo zakostenevati in zaradi tega je zmanjšana prožnost in kapaciteta prsne votline.

2. Maščobno tkivo

S starostjo se prične maščobno tkivo na oddaljenih delih telesa izgubljati. Spremeni se obraz, ličnice izstopijo, oči se ugreznejo, zgornja veka se spusti. Roke postanejo koščene. Pri ženskah se zaradi izgube maščobnega tkiva povesejo dojke. Medtem ko se na omenjenih delih telesa maščobno tkivo izgublja, se na spodnjih delih trebuha kopiči.

3. Koža in kožni priveski

Koža postane mlahava zaradi izgube maščobnega, elastičnega in vezivnega tkiva, na njej se pojavijo gube in lise, ki so posledica kopičenja barvila lipofuscin. Lasje posivijo, izguba las oz. plešavost je vendarle bolj pogojena z drugimi dejavniki kot s staranjem. Poraščenost na tipičnih mestih izgine, bolj burno pa pričnejo dlake rasti na netipičnih mestih, to so v nosu, ušesih, pri ženskah pa pod nosom in po bradi. Nohti postanejo bolj trdi in krhki.

4. Srce in ožilje

Srčni utrip se v stresnih situacijah ne more več tako hitro povečati kot v mladih letih, po naporu pa potrebuje več časa, da se normalizira. Pri velikem številu starostnikov se nad srcem pojavijo šumi zaradi sprememb na zaklopkah. Žile izgubijo prožnost, ker elastično tkivo nadomesti manj kakovostno tkivo.

5. Dihala

Sposobnost vdiha in izdiha je zmanjšana zaradi zmanjšane gibljivosti pljuč, kar je posledica zmanjšane gibljivosti prsnega koša.

6. Izločala

Čistilna sposobnost ledvic se zmanjša. Lahko se pojavi zapora pri odvajanju urina ali pa nekontrolirano odvajanje le tega.

7. Prebavila

V ustih se pojavijo naslednje spremembe: izguba zob, tanjšanje ustne sluznice, manjše število okušalnih brbončic, slabša kvaliteta sline. Požiranje je oteženo. Zelo pogosta težava starostnikov je zaprtje.

8. *Žleze z notranjim izločanjem*

Najbolj očitne spremembe so v delovanju spolnih žlez. Ženske izgubijo menstruacijo, posledično se zmanjša tvorba hormonov: progesterona in estrogena. Zmanjša se tudi osnovna dejavnost ščitnice in nadledvične žleze. V povezavi z osnovnimi procesi v organizmu moramo omeniti spremembe v presnovi sladkorja in maščob. Pri 70 % starostnikov se pojavi hiperglikemija, pri še večjem pa hiperlipidemija.

9. *Možgansko živčni sistem*

Živčne celice začno postopoma propadati, kar se odraža s spremembami na živčni in psihični ravni. Te spremembe so: motnje vida, motnje sluha, vrtoglavica in nestabilna hoja ter mentalne motnje.

Staranje je neizbežno, kljub temu pa se ljudje zavestno trudimo prikriti znake starosti, predvsem zunanje, kar se kaže v povečanem posluževanju estetske kirurgije, različnih preparatov in naprav za telesno vadbo, da bi izklesali telo in izboljšali svoj videz. To je posledica miselnosti današnje družbe, ki povečuje vse, kar je lepo in mlado, in ne ceni več moralnih vrednot in notranje lepote človeka, tako miselnost pa močno krepijo še mediji.

Staranju se ne moremo izogniti, lahko pa nanj močno vplivamo z zdravim in aktivnim življenjskim slogom. Človek je edino živo bitje, ki želi proces staranja zavestno upočasniti (Jurdana, 2011, str. 16).

Zdrav in aktiven življenjski slog ohranja človekovo vitalnost in mladostnost, ta pa vključuje zdrave prehranjevalne navade, redno telesno aktivnost, izogibanje škodljivim razvadam (kajenje, alkohol), izogibanje stresu in navsezadnje tudi počitek. Vse našteto lahko poimenujemo kot življenjske navade, katere so eden izmed treh dejavnikov, ki vplivajo na staranje in so edini dejavnik, na katerega lahko vplivamo. Ostala dva dejavnika, ki vplivata na staranje, pa sta še okolje, na katerega imamo zelo malo vpliva, in genska predispozicija, na katero ne moremo vplivati.

Starost in staranje se danes ne preučujeta samo z vidika staranja posameznika, temveč tudi

z vidika staranja družbe (Cijan in Cijan, 2003, str. 33). Staranju družbe oziroma staranju prebivalstva bomo pozornost namenili v sledečih poglavjih.

3.1 Posamezne teorije staranja

Teorije staranja razlagajo različne vzroke staranja. Vsaka izmed njih pa staranje in omenjene vzroke opisuje iz svojega zornega kota. V grobem se teorije staranja delijo na tiste, ki staranje razlagajo kot posledico dejavnikov iz okolja, in tiste, ki razlagajo, da je proces staranja posledica genetskih dejavnikov. Dejstvo je, da je staranje posledica interakcije obojega (Poljšak, 2012, str. 22).

Proces staranja je predmet raziskovanja že vrsto let. Strokovnjaki z različnih področij se ukvarjajo z vzroki staranja in dejavniki, ki privedejo do bolezenskih procesov v starosti. Trudijo se, da bi le-te odkrili z namenom, da bi staranje zaustavili ali ga vsaj upočasnili. Kljub dolgoletnim študijam staranje še vedno predstavlja uganko, saj odgovora na vprašanje o temeljnem vzroku staranja še vedno ne poznamo. Na podlagi različnih študij pa se je glede staranja oblikovalo več teorij. Požarnik (1981, str. 11) pravi, da razlikujemo biološke, psihološke in sociološke teorije staranja.

3.1.1 Biološke teorije staranja

Biološke teorije staranje razlagajo kot upad osnovnih življenjskih funkcij dokler ne nastopi smrt. Do procesa staranja naj bi privedlo neko dogajanje v samem organizmu, pa tudi bolezni, poškodbe in slabi življenjski pogoji. Razlage so različne. Nekatere pravijo, da je staranje posledica izrabe nekaterih snovi organizma, druge menijo, da so vzroki staranja različni produkti presnove, naslednje iščejo odgovore v kozmičnem žarčenju, ki postopno uničuje celice.

3.1.2 Psihološke teorije staranja

Psihološke teorije pravijo, da je staranje odvisno od osebnosti posameznika in dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje osebnosti. Osebnostno manj zreli in manj sposobni ljudje se po

tej teoriji starajo hitro, samostojni, aktivni ljudje z veliko interesi se pričnejo starati kasneje. Pristaši te teorije radi trdijo, da je posameznik star toliko, kot se počuti starega, pri tem pa opozarjajo na enormne razlike med starostniki enake koledarske starosti, katere nastanejo zaradi različnih prehojenih življenjskih poti. Mnogi strokovnjaki predlagajo, da bi namesto koledarske starosti, ki nam ne pove nič zanesljivega o človeku, uporabljali pojem psihološka starost. Psihološko starost naj bi ugotavljali na podlagi posameznikovega odnosa do sebe in do drugih.

3.1.3 Sociološke teorije staranja

Po socioloških teorijah staranja je človekovo počutje v starosti odvisno predvsem od pričakovanj okolja. Če družba misli, da mora biti nekdo po 65. letu umirjen in zadržan, ker se po tej starosti to spodobi, potem bodo ljudje po tej starosti pač taki. Socialni psihologi opozarjajo tudi na druge dejavnike, ki imajo pomemben vpliv na telesno počutje, doživljanje in vedenje starejših. Ti dejavniki so stanovanjske razmere, prometne zveze, dohodki in še bi lahko naštevali.

3.2 Vrste starosti

Pri vsakem človeku razlikujemo tri vrste starosti: kronološko starost, biološko starost ter psihološko oziroma doživljajsko starost. Vsaka od teh pa opisuje starost z drugega zornega kota. Z vsako od omenjenih starosti se človek sreča, lahko z vsemi tremi istočasno, najpogosteje pa v človekovo življenje vstopajo posamično.

3.2.1 Kronološka starost

Kronološka starost je določena z našim rojstnim datumom in je edina od treh starosti, na katero ne moremo vplivati. Odraža število let, ki jih imamo. V mladosti letom ne posvečamo posebne pozornosti, morda le toliko, da želimo hitro odrasti, dopolniti osemnajsto leto, v prepričanju, da bomo tedaj svobodni in nas starši in sistem ne bodo več ovirali pri naših željah in ravnanju, saj smo ob dopolnjenem osemnajstem letu po zakonu polnoletni in naj bi o svojem življenju odločali sami in sami odgovarjali za svoja dejanja.

Kmalu po dopolnjenem osemnajstem letu pa smo nad svojo kronološko starostjo zaskrbljeni, predvsem ženske, ki o svoji dejanski starosti zelo pogosto ne želijo govoriti. Ramovš (2003, str. 20) pravi, da se staranja vse bolj zavedamo po tako imenovanem abrahamu – petdesetletnici, zdi se nam, da čas teče vse hitreje.

Pogosto ugotavljamo, da človekova zunanost ne razkriva kronološke starosti in smo velikokrat presenečeni, ko določena oseba razkrije svoja leta. Če je ta oseba mladostna in vitalna ter njen videz skriva dejanska leta, ji z navdušenjem povemo, da zgleda veliko mlajša. V obratni situaciji, ko oseba kaže več let, kot jih ima običajno, obmolkujemo.

Kronološka starost je povezana z določenimi življenjskimi dogodki: z vstopom v šolo, vstopom v poklicno življenje, upokojitvijo. Vsi našti dogodki so družbeno določeni. Omeniti pa moramo, da izpolnjevanje kronoloških pogojev ne pomeni, da smo dejansko biološko in psihološko zreli, da bi sprejeli dogodek, ki ga vsiljuje družba (Hojnik Zupanc, 1997, str. 3-4).

3.2.2 Biološka starost

Biološka ali funkcionalna starost preučuje staranje z vidika funkcionalnosti našega telesa in v povezavi s sposobnostjo opravljanja nalog skladno z našo kronološko starostjo. Vsi naši organi imajo sposobnost nenehnega obnavljanja, vendar se sčasoma obrabijo in oslabijo. Za primer vzemimo kožo – pomislimo, kako se spremeni od petindvajsetega do petdesetega leta starosti. Njena mehkoba in elastičnost ter popoln ten izginejo, postaja vse bolj groba in gubasta. Ljudje smo si različni, prav tako različno pa delujejo tudi naši organi. Vsaka oseba ima organe, ki so šibkejši od ostalih, in posledično je njihova življenjska doba krajša, hitreje pešajo - nekomu srce, drugemu sklepi in naslednjemu prebava ... Zaradi šibkosti določenega organa se v tretjem življenjskem obdobju pogosto pojavijo različne kronične nenalezljive bolezni (Ramovš, 2012, str. 20).

Biološka starost je težko merljiva. Medicina še ne razpolaga s testi, ki bi dovolj zanesljivo določali dejansko starost telesa. V primeru, da bi takšni testi obstajali, ne bi bilo potrebno upokojitve določati glede na kronološko starost, temveč bi se pri posameznikih razlikovala

glede na njihove telesne in psihične zmožnosti (Hojnik Zupanc, 1997, str. 4). Biološka starost je delno odvisna od našega genskega zapisa, delno pa od našega načina življenja. Torej lahko na biološko starost vplivamo z zdravim načinom življenja, ki pa vključuje mnogo različnih dejavnikov.

Hojnik Zupanc (1997, str. 4-5) opisuje naslednje dejavnike, ki staranje zavirajo: srečen zakon, zadovoljstvo pri delu, občutek osebne sreče, sposobnost smejanja, zadovoljivo spolno življenje, sposobnost pridobiti in obdržati prijatelje, redno delo, vsaj en teden počitnic v letu, občutek, da obvladujemo zasebno življenje, prijetno preživljanje prostega časa, sposobnost izražanja čustev, optimistično gledanje na prihodnost, občutek finančne varnosti, zadostna življenjska sredstva. Piše pa tudi, da so strokovnjaki ugotovili, da bi organizem svojo funkcijo opravljal od 115 do 130 let, če ne bi bil izpostavljen negativnim, škodljivim dejavnikom.

3.2.3 Psihološka ali doživljajska starost

Ramovš (2000, str. 318) pravi, da se doživljajska starost pri starem človeku odraža s posameznikovim dojetjem samega sebe, drugih ljudi in sveta v prejšnjih obdobjih življenja, ter da za ta vidik povsem drži slovenski pregovor, ki se glasi: kakršno življenje, takšna smrt.

Doživljajska starost je odvisna od vsakega posameznika. Odraža posameznikovo doživljanje sebe, svojih sposobnosti in kronološke starosti. Človek lahko doživljajsko ostari zelo zgodaj, mnogokrat srečamo mlade osebe, ki tarnajo, da so utrujene in se počutijo zelo stare in izčrpane. Seveda moramo omeniti tudi nasprotje, vitalne starostnike, polne življenjskega zagona in elana, katerim je že z obraza moč prebrati, da se ne počutijo stare in onemogle, temveč so mladi po srcu in duši.

Otrok si želi biti starejši kot je v resnici, upokojenci pa mlajši. Nekateri starostniki se sramujejo svoje starosti in se trudijo, da bi bili videti kar se da mlajši. Drugi sprejmejo starost z vsem, kar prinaša, živijo svoje življenje spokojno, svoji starosti in zdravju primerno. Tretji hodijo po svetu z mislijo, da se staranje njih ne tiče. Kako svoje staranje in

staranje drugih doživljamo, je odvisno izključno samo od nas (Ramovš, 2012, str. 20).

Psihološka starost obsega prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. Če upoštevamo, da biološko staranje pri vsakem človeku poteka drugače ter da je doživljanje okolja in življenja individualno, postane vsaka oseba z leti unikat; enkratno, neponovljivo človeško bitje. Nikjer na svetu ni dveh identičnih oseb, vsak posameznik v starosti odseva edinstvenost poti, ki jo je prehodil v svojem življenju (Hojnik Zupanc, 1997, str. 4).

3.3 Obdobja v starosti

V okviru življenjskega ciklusa je smiselno govoriti o treh velikih življenjskih obdobjih: o mladosti, o srednjih letih in o starosti.

Ramovš (2000, str. 318) deli starost na tri obdobja:

- **zgodnje starostno obdobje** traja od 66. do 75. leta, v tem obdobju se človek prilagaja na svobodno upokojsko življenje, njegovo zdravje je krepko, je trden in kljub odhodu v pokoj izredno aktiven;
- **srednje starostno obdobje** teče od 76. do 85. leta, to je čas, ko se posameznik sooča z upadanjem svojih moči in zdravja, v tem obdobju se običajno sreča tudi z zelo težkimi izgubami, kot so smrt zakonca in vrstnikov;
- **pozno starostno obdobje** pa nastopi po 86. letu starosti, ko človek postane prejemnik pomoči in nemi učitelj zadnjih temeljev človeškega dostojanstva za mlajši dve generaciji, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

Tomšič (2010, str. 176) piše o tretjem in četrtem življenjskem obdobju. V tretje obdobje razvršča »mlajše stare«, ki so stari med 65. in 75. let. V četrto obdobje, ki je sinonim za globoko, pozno starost, pa uvršča »starejše stare«, ki so stari nad 75 let. Za to obdobje sta značilni onemoglost in senilnost. Ramovš (2012, str. 9) temu nasprotuje in pravi, da je govoriti o pozni starosti kot o četrtem življenjskem obdobju nesmiselno in brez strokovne podlage. Kdor o poznem starostnem obdobju govori kot o četrtem življenjskem obdobju, slabšalno označuje najstarejše ljudi in jih loči od ostale upokojske populacije.

4 STARANJE PREBIVALSTVA V SLOVENIJI

Povečano zanimanje za staranje prebivalstva in spremembe, ki jih le-to prinaša, je s strani strokovne javnosti in raziskovalcev opaziti zadnjih nekaj let, v preteklosti pa se temu pojavu ni posvečalo posebne pozornosti (Hlebec et al., 2010, str. 5). Izraz staranje prebivalstva ali drugače rečeno demografsko staranje imenujemo proces, v katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva in sicer v smeri rasti deleža starejšega prebivalstva. Za prikazovanje procesa staranja prebivalstva poleg deleža starih, mladih in odraslih v celotnem prebivalstvu, uporabljamo tudi kazalnike, ki izražajo razmerja med posameznimi starostnimi skupinami (Šircelj, 2009, str. 17-18).

Staranje prebivalstva pomeni povečanje deleža prebivalstva nad določeno starostno mejo, ki je običajno 65 let, ob sočasnem zmanjšanju števila otrok, mlajših od 15 let, in podaljševanju življenjske dobe prebivalcev. Naraščanje deleža starejšega prebivalstva je večinoma posledica demografskega prehoda z visokih na nizke stopnje rodnosti in smrtnosti (Vertot, 2008, str. 10-15).

Na začetku dvajsetega stoletja je veljalo prepričanje, da je to stoletje otroka, vendar so že sredi petdesetih let začeli ugotavljati, da smo na pragu družbenega staranja. Ko govorimo o družbenem staranju, moramo upoštevati dve pojavnosti obliki: naraščanje števila starejših prebivalcev ter podaljševanje življenjske dobe. Omenjeno staranje bo svoj vrhunec doseglo v prvi polovici enaindvajsetega stoletja, ko se bo postarala tako imenovana baby – boom generacija, rojena v prvem desetletju po drugi svetovni vojni (Hojnik Zupanc, 1999, str. 15).

Prebivalstvo Slovenije se je pričelo starati na prehodu iz 19. v 20. stoletje, ta trditev sloni na podatkih o rodnosti, ki se je začela zniževati po letu 1980 (Šircelj, 2009, str. 24). Slovenija je pred eno najzahtevnejših nalog v vsej svoji zgodovini. Zadnji dve desetletji se rojeva polovico manj otrok, kot se jih je med leti 1945 in 1980. V prihajajočih desetletjih bo starih ljudi skoraj dvakrat več kot sedaj, delovno aktivne populacije pa bo za polovico manj. To so prebivalstveni oziroma demografski problemi, katere je za preživetje našega naroda potrebno rešiti (Ramovš, 2012, str. 7). Povečanje deleža starejšega prebivalstva

vodi v demografsko staranje razvitih modernih družb (Hojnik Zupanc, 1999, str. 15). Manjši narodi, med njimi tudi Slovenci, se glede na posledice dosedanjega in trenutne smeri prebivalstvenega razvoja pri nas, sprašujemo, ali bomo kot narod sploh preživeli (Vertot, 2008, str. 9).

Demografska kriza s svojo temno senco lega na slovensko prebivalstvo in bo gotovo trajala do leta 2060, ko bo izumrlo večina ljudi rojenih od druge svetovne vojne pa do leta 1980. V tem obdobju bodo morali biti vsi sistemi prilagojeni veliko večjemu deležu starejšega prebivalstva, saj le-to naglo narašča. Slovenija ima že mnogo let vpeljana solidarnostno zdravstveno in pokojninsko zavarovanje, najbolj trdna socialna sistema, ki se nista še nikoli porušila. Materialni del demografske krize v razvitih deželah bo reševalo prilagajanje teh socialnih sistemov na nove demografske razmere (Ramovš, 2012, str. 4).

Ramovš (2009, str. 2) pravi, da se reševanje današnjih demografskih nalog povezuje z medgeneracijsko solidarnostjo. Ta usmeritev je bila zaèrtana že leta 2002 na konferenci Organizacije združenih narodov o staranju v Madridu, nadaljuje se v vseh pomembnih evropskih in svetovnih političnih dokumentih s tega področja. Tudi slovenska strategija za to področje družbenega razvoja sledi evropski. Politični dokumenti, znanstvena spoznanja in vsakdanje izkušnje omenjajo predvsem naslednje demografske probleme in naloge Slovenije in celotne Evrope:

1. rodnost je prenizka za naravno obnavljanje prebivalstva;
2. mlada generacija se težko vključuje v samostojno zaposlitev in družinsko življenje;
3. srednja generacija zgodaj odhaja v pokoj, zato je danes tretja generacija ekonomsko samostojna in krepkega zdravja, kot kdaj koli prej v zgodovini, še nikoli pa ni bila tako odvisna od srednje generacije in tako osamljena;
4. število starostnikov narašča, zlasti najstarejših, ki potrebujejo veliko oskrbe in nege;
5. vse tri generacije so zaradi današnjega načina življenja med seboj premalo povezane, da bi se lahko spoznale, dopolnjevanje in na podlagi tega razvijale medgeneracijsko solidarnost – ta pa je temeljna človeška lastnost za preživetje posameznika in družbe;
6. družina čedalje težje oskrbuje stare in onemogle družinske člane;
7. človek starosti ne doživlja več enako smiselno in vredno kot mladost in srednja leta

(prav tam, str. 2).

Današnja demografska kriza pri ljudeh vzbuja negativna čustva. Ljudje so prestrašeni, čutijo stisko, grabi jih jeza. Zlasti jeza je zelo zaskrbljujoča, saj se ta lahko hitro spremeni v napadalnost, le-ta je v preteklosti posamezno krizo pripeljala do vojnega stanja. Stiska je stisnjena energija, katero lahko strah in jeza sprožita v eksplozijo besa. Bes uničuje okolico in osebo, ki ga nosi v sebi. Nastala škoda je veliko večja kot med krizo. Da bi omenjeno škodo preprečili, moramo poskrbeti, da energijo krize obrnemo v pozitivno smer, da ta požene razvoj in gradi človeško srečo. Energija je nevtralna sila, lahko uničuje ali ustvarja, vse je odvisno od nas, za kaj in kako jo uporabimo. Tako je tudi z energijo strahu in stiske v krizi. Vsaka stiska je lahko vozovnica za pot v boljšo kakovost življenja in sožitja, samo njeno energijo je potrebno pravilno usmeriti. Da bi stresno energijo, ki nam jo povzroča demografska kriza, uporabili koristno, je potrebno troje: razumevanje kriznega stanja, iskanje skupne moči v sodelovanju, takojšnje reševanje nalog v lastni krajevni skupnosti (Ramovš, 2012, str. 5- 6).

Demografska kriza staranja prebivalstva je predvsem izziv in ustvarjalna naloga za razvoj. Pojav staranja prebivalstva izziva in sili človeško civilizacijo, da v naslednjih desetletjih naredi tako velik korak napredka v medčloveškem sožitju, kot je bil narejen v materialni blaginji v zadnjih desetletjih. Vključno tudi tak napredek pri zorenju človekove osebnosti, saj sta zrelost človeka in skladnost sožitja med ljudmi dve strani istega kovanca. Za uresničitev tega razvoja bomo morali ljudje današnje krizno stanje dobro spoznati, poiskati možnosti za boljši razvoj in napeti svoje človeške sile v njegovo uresničitev (Ramovš, 2012, str. 5).

Prebivalstvo Slovenije se stara že desetletja, v prihajajočih desetletjih se bo to staranje še nadaljevalo, kar potrjujejo vse dosedanje projekcije prebivalstva, zato je nadaljnje prilagajanje družbe starajoči se starostni sestavi prebivalstva nujno (Šircelj, 2009, str. 40).

4.1 Vzroki staranja prebivalstva

Ko se vprašamo, zakaj se prebivalstvo stara, je prvi in najbolj naraven vzrok, na katerega

pomislimo, podaljševanje življenja. Vendar temu ni tako, poglavitni vzrok procesa staranja prebivalstva je znižanje rodnosti, kar pomeni, da se delež starih povečuje zaradi zmanjšane števila rojstev. Naslednji pomemben dejavnik staranja je umrljivost. Kot zadnji vzrok staranja pa omenimo selitve, in sicer odseljevanje pomeni staranje, priseljevanje pa pomlajevanje (Šircelj, 2009, str. 18).

4.1.1 Rodnost

Dolgotrajno zniževanje rodnosti je del demografskega prehoda. Strokovnjaki menijo, da je zniževanje rodnosti povezano s spremembami v življenjskih razmerah ljudi. Ekonomska varnost na stara leta ni več odvisna od potomcev in, ker se je smrtnost znižala, ni več potrebno imeti veliko otrok. Ljudje imajo vedno pogostejše otroke iz čustvenih potreb, ki jih zadostijo z enim ali dvema otrokoma. Učinkovito sredstvo za uresničitev zelenega števila otrok pa so danes sodobna kontracepcijska sredstva. Moški in ženske morajo nemalokrat izbirati med poklicnim življenjem in družino, poleg tega pa moramo omeniti, da danes obstaja veliko privlačnejših možnosti izrabljanja prostega časa, ki so za mnoge večje veselje in sreča, kot družina (Šircelj, 2009, str. 25).

Slovenija je ena izmed držav z najnižjo stopnjo rodnosti v Evropi. Intenziven upad rodnosti v Sloveniji se je pričel v začetku 80. let, v 90. letih prejšnjega stoletja pa je bila ta že izredno nizka. Pred 30. leti se je rodilo okoli 30.000 otrok v enem letu, na začetku 21. stoletja pa skoraj polovico manj. Analize stopnje rodnosti v Sloveniji za preteklih 50 let so pokazale, da se slovensko prebivalstvo že od leta 1981 ne obnavlja več po naravni poti (Vertot, 2009, str. 19).

4.1.2 Umrljivost

V Sloveniji upada tudi umrljivost, posledično se podaljšuje pričakovana življenjska doba. Pričakovano trajanje življenja se je v letih 2006 do 2007 v primerjavi z letoma 2005 do 2006 podaljšalo za moške za 0,2 leti, za ženske pa za 0,4 leta (Vertot, 2009, str. 22).

Zaradi zniževanja umrljivosti mladih in starih v Sloveniji dočaka starost vedno več ljudi. V

prihodnje se bo zelo verjetno umrljivost še zniževala, zlasti med starimi in trajanje življenja po 65. letu starosti se bo še podaljšalo (Šircelj, 2009, str. 31). Mnenja strokovnjakov o nadaljnjem zniževanju umrljivosti se razlikujejo. Nekateri menijo, da so možnosti za nadaljnje daljšanje življenjske dobe omejene in da ta ne bo mogla nikoli preseči 85 let, kar bi pomenilo izrazito koncentracijo umrljivosti v visoki starosti. Drugi pa so mnenja, da se je pričela že nova etapa podaljševanja življenja, v zadnjih dveh desetletjih se je namreč v evropskih državah močno znižala stopnja umrljivosti za starejše od 75 let in celo za stoletnike (Šircelj, 2009, str. 29).

4.1.3 Selitve ljudi

Selitve so značilne za mlade ljudi v obdobju, ko iščejo zaposlitev in si ustvarjajo družino. Ker pa se pričetek poklicne aktivnosti povsod premika v višje starosti, se povprečna starost tistih, ki se selijo, vztrajno povečuje. Selitveni prirast v Sloveniji je bil negativen vse do konca petdesetih let 20. stoletja, odtlej pa je le-ta pozitiven. Velikost selitvenega prirastka se je spreminjala skladno z gospodarskim razvojem oziroma možnostmi zaposlovanja v Sloveniji (Šircelj, 2009, str. 32). Pozitivni selitveni prirast vpliva na starostno strukturo slovenskega prebivalstva predvsem s tem, da je starost priseljencev nižja od povprečne starosti prebivalstva v državi. Tudi rodnost priseljenega prebivalstva je višja. Kljub pozitivnim migracijam se proces staranja ne bo zaustavil (Černič in Kumer, 2011, str. 7).

4.2 Posledice staranja prebivalstva

Mnogi so se posledic staranja prebivalstva zavedali šele tedaj, ko so se pokazale finančne težave, povezane s spreminjajočim se razmerjem med ekonomsko neaktivnim prebivalstvom (med katerimi prevladujejo upokojenci) in ekonomsko aktivnim prebivalstvom (Šircelj, 2009, str. 40). Staranje prebivalstva je skrajnost, ki občutno vpliva na vse prebivalstvo, saj je le-to v tesni povezavi z dogodki v življenju, ki jih doživi vsak posameznik. Na področju ekonomije bo staranje prebivalstva vplivalo na gospodarsko rast, višino prihrankov in investicij, potrošnjo, pa tudi na razmerja na trgu delovne sile, na delovanje pokojninskih skladov, davke in medgeneracijske transferje. Na socialnem področju človekovega življenja bo staranje prebivalstva močno vplivalo na zdravstveno

stanje družbe ter na skrb za zdravje prebivalstva, na sestavo družin, selitve prebivalstva in gradnjo stanovanj. Potrebe po gradnji vzgojno-izobraževalnih ustanov kot so šole in vrtci se zmanjšujejo, večajo pa se potrebe po ustanovah za varstvo in izobraževanje starejše generacije, in sicer po varovanih stanovanjih (Šircelj, 2009, str. 21).

S staranjem se povečuje delež upokojencev med prebivalstvom, s čimer se spreminja razmerje med aktivno in vzdrževano populacijo, kar ima posledice za celoten gospodarski in socialni razvoj države, slabša se tudi razvoj ekonomskih zmožnosti. Zmanjšuje se delež ljudi, ki bi lahko proizvajali bruto domači proizvod, posledično pa se manjšajo možnosti za gospodarsko rast in zagotavljanje materialnih pogojev za višjo raven socialne in zdravstvene varnosti. Delovno aktivna skupina mora vedno več sredstev namenjati socialno šibkejšim oz. za socialne transferje, kot so otroški dodatek, socialne pomoči in dajatve iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja, v veliki meri tudi za zdravstveno zavarovanje (Toth, 2004, str. 732).

Stabilnost današnjega pokojninskega sistema, ki predstavlja osnovo za materialno preskrbljenost in neodvisnost starih ljudi, je danes izredno majava. Vzrok te nestabilnosti je vedno večje število upokojenih oseb, število zavarovanih oseb – delovno aktivnih, katere preživljajo osebe v pokoju, pa je vedno manj.

Razmerje med upokojenci in zavarovanci imenujemo odvisnostno razmerje, katero je za posamezna leta videti tako:

- leta 1955 - 1: 6,
- leta 1986 - 1: 2.87,
- leta 1996 - 1: 1.65,
- leta 2015 - 1: 0.8.

Glede na podatke je razumljiva pot v pokojninsko reformo, katere cilj je prilagoditev današnjim demografskim, gospodarskim in socialnim razmeram, tako da bo dolgoročno sposoben zagotavljati varnost sedanjim in bodočim zavarovancem (Cijan in Cijan, 2003, str. 128-129).

Posledice staranja se kažejo tudi v zdravstvenem stanju prebivalcev. Povečuje se število

starejših ljudi, s tem tudi število kroničnih bolezni, saj se te najpogosteje pojavijo prav v tretjem življenjskem obdobju, in zahtevajo primerno obravnavo in zdravljenje. Številčnost bolezni vpliva na povečane potrebe po hospitalizaciji, zdravlilih, medicinskih pripomočkih in obravnavah na vseh ravneh zdravstvene službe, kot so: zdravljenje pri osebnih zdravnikih, prevozi z reševalnimi vozili, zdraviliško zdravljenje. Posebno pa je potrebno omeniti potrebo po zdravstveni negi, katero izvajajo socialno-varstveni zavodi in je v pretežni meri namenjena starejšim osebam (Toth, 2004, str. 733).

Na področju politike se vpliv starih ljudi že čuti in ta se bo nadaljeval tudi v bodoče in sicer na zastopanost posameznih starostnih skupin prebivalstva v vladnih in drugih političnih telesih (Vertot, 2008, str. 11). Stari ljudje imajo kot družbena skupina na področju politike zelo močan vpliv zaradi svoje številčnosti. V primerjavi z mlado in srednjo generacijo je udeležba stare generacije na volitvah in njihova aktivnost v političnih strankah veliko večja. Zaradi večje zastopanosti starejše generacije pa ima le-ta pomemben vpliv na reševanje političnih vprašanj.

4.3 Izzivi dolgožive družbe

Vse daljša življenjska doba ali dolgoživost je po eni plati izjemen dosežek sodobne civilizacije, po drugi plati pa predstavlja številne spremembe in izzive, kakršnih verjetno v zgodovini naše civilizacije še ni bilo (Kenda in Zupančič, 2012, str. 15). V sodobnem času sta zdravje in vitalnost starejših ljudi vedno boljša, boljši življenjski standard in zdravstvena zaščita pa sta omogočila, da se je zmanjševanje psihofizičnih sposobnosti pomaknilo v starejše obdobje. Tako je tudi življenje po upokojitvi daljše kot nekoč (Cijan in Cijan, 2003, str. 117).

Število starih ljudi, tako žensk kot moških, hitro narašča, saj se zaradi izboljšanih socialnih in zdravstvenih razmer ter boljše osveščenosti ljudi o dejavnikih tveganja za zdravje, življenjska doba daljša. Kljub temu da so današnji stari ljudje mnogo bolj zdravi in vitalni, kot so bili stari ljudje nekaj desetletij nazaj, je obremenjenost s starostjo mnogo večja, kot v preteklosti (Vertot, 2010, str. 7).

V večini držav po svetu se opaža vse daljša življenjska doba, posledica tega je naraščanje deleža starejšega prebivalstva. Omenjeni dejstvi pa družbo postavljata pred vprašanje in izziv, kako zagotoviti polnovredno in človeka dostojno življenje tudi v starosti (Cijan in Cijan, 2003, str. 11).

Zdravstveno zavarovanje in zdravstvena dejavnost vse večjih zahtev in potreb starejših ljudi ne bosta več zmogla reševati na sedanji način. Potrebno bo pripraviti nove programe in pristope, poleg tega pa bo potrebno upoštevati njihove spremenjene potrebe. Svetovna zdravstvena organizacija pripravlja programe za starejše ljudi z namenom pomagati članicam pri zagotavljanju čim boljših pogojev za zdravje, varnost in aktivno sodelovanje tretje generacije pri doseganju ustrezne kakovosti življenja. V ospredju teh aktivnosti je iskanje odgovorov, ali bi vse manjše število zaposlenih lahko vzdrževalo in zadovoljevalo vse potrebe starejših ljudi, kako ravnati, da se zaradi njihovih potreb ne poruši zdravstveni sistem, kako pomagati starejšim, da ostanejo neodvisni od pomoči drugih, kako pripraviti in usposobiti družino za zagotavljanje nege in pomoči starejšim in kako doseči čim bolj kakovostno življenje osebam v visoki starosti (Toth, 2004, str. 734).

Strokovnjaki so vladam predlagali, da prilagodijo trg dela tako, da odpravijo starostno diskriminacijo pri upokojevanju, povečajo zaposlovanje starejših ljudi s prilagodljivim delovnim časom, povečajo možnost njihovega zaposlovanja z dodatnim izobraževanjem. Za področje socialnega varstva je bila predlagana pokojninska reforma v smislu dviga upokojitvene starosti in prilagajanja višine pokojnin. Poleg omenjene pokojninske reforme pa sta bila omenjena še dva predloga, in sicer združevanje in ureditev socialnih prejemkov ter uvedba univerzalnih socialnih pokojnin v državah v razvoju (Kožuh Novak, 2010, str. 24).

Za prilagoditev zdravstvenega sistema morajo biti zdravstvene storitve dostopne vsem, za zagotavljanje dostopa do teh storitev je potrebno izobraziti zdravstveni kader, storitve pa morajo biti prilagojene potrebam prebivalstva in ne potrebam zdravnikov in zdravstvene industrije ali bogatejšim slojem prebivalstva. Potrebna je uvedba programov aktivnega staranja in zdravega življenjskega sloga, s čimer bi spodbudili preprečevanje in zgodnje odkrivanje bolezni ter pravočasno rehabilitacijo (Kožuh Novak, 2010, str. 25).

5 SOCIALNI IN PSIHOSOCIALNI VIDIKI STARANJA

5.1 Samopodoba v starosti

Samopodoba je posameznikov pogled na svoj jaz, ki je lahko pravilen ali napačen. Obsega vse občutke, ki jih posameznik povezuje z lastno osebo, vsebuje identitete in osebne vrednote (Pečjak, 2007, str. 74). Z vidika mentalnega zdravja je najbolj ustrezen mejni starostni jaz ne premlad, ne prestar. Ljudje, katerih starostni jaz je premlad, podcenjujejo svoje sposobnosti in možnost lastnega vpliva na okolje. Nekateri od njih se neprimerno oblačijo v mini krila in bikinije in so nad odzivi drugih ljudi razočarani. Ljudje, ki imajo prestar jaz, pa svoje sposobnosti in možnosti vpliva na okolje podcenjujejo in ne dosežejo ničesar, niti tistega, kar bi lahko, in se predajo obupu (Pečjak, 1998, str. 45).

Samopodoba je v starosti kompleksen pojav, odvisen od medsebojne povezave med osebnostno integracijo, jazom, kot ga zaznavajo drugi in družbeno konstruirano podobo o starem človeku. Raziskave kažejo, da je samopodoba starejših ljudi drugačna, kot pa jo vidijo drugi (Hojnik Zupanc, 1999, str. 30). Starejšim ljudem se samopodoba običajno zniža, zlasti fizična in socialna. V ogledalu opazujejo svojo postarano podobo, imajo vedno manj stikov z drugimi ljudmi, njihovo zdravje je šibko, omenjena dejstva pa znižujejo idealno samopodobo (Pečjak, 2007, str. 74). Samopodoba se v starosti odraža s posameznikovim dojemanjem samega sebe glede na njegovo starost. Pomemben je videz, ljudje, katerih zunanja podoba je videti mlajša, se imajo za mlajše in se tudi vedejo mlajše, kot so v resnici in obratno, ljudje s postaranim videzom se počutijo starejši. Omeniti pa moramo tudi obraten vpliv; kdor se ima za mlajšega, se vede kot mlajši in se poslužuje sredstev in postopkov, katerih rezultat je mlajši videz. Kdor pa sam sebe dojema kot starejšega, se kot starejši tudi obnaša, ker ne skrbi za svoj videz, je le-ta videti starejši (Pečjak, 1998, str. 45).

Kako doživljamo lastno podobo, pozitivno ali negativno, pomembno vpliva na psihično počutje vsakega posameznika. Osebe, ki imajo pozitivno samopodobo, se zavedajo svojih sposobnosti in vrednot, so samozavestne in čutijo, da jih družba potrebuje. Občutke nekoristnosti, nesposobnosti in manjvrednosti pa občutijo osebe, katerih samopodoba je

negativna.

5.2 Družina in starostnik

V tradicionalnih skupnostih je imela družina vlogo temeljne družbene enote s socializacijsko funkcijo od rojstva do smrti. Ta vloga je prinašala odgovornost za vzdrževanje otrok in pa materialno vzdrževanje ter izvajanje funkcionalne pomoči starejšim članom družine. Družine so bile trogeneracijske, v njih so vladali hierarhični odnosi, npr. vikanje staršev, vpliv staršev na odločitve otrok ... Medgeneracijska solidarnost je na eni strani odraz moralne odgovornosti, na kateri temelji družinska skupnost, na drugi strani pa so bili otroci prisiljeni v položaj najpomembnejšega skrbnika, ker ni bilo druge alternative (Hojnik Zupanc, 1999, str. 44). V trogeneracijskih družinah so bili starejši vključeni v družino svojih otrok in so po svojih močeh sodelovali pri vsakdanjih opravilih. Z industrializacijo in večjo zaposlitvijo žena pa to vključevanje upada, tako v svetu kot pri nas (Cijan in Cijan, 2003, str. 168).

Zadnje čase se odnosi med starši in njihovimi otroci spreminjajo, drug drugega gledajo kot enakopravno osebo in ne podrejeno kot nekoč. Zaradi te spremembe v enakopravnosti so stari starši izgubili dominantno vlogo pri varstvu otrok, na račun tega pa imajo po odhodu v pokoj več časa zase in za stike z drugimi. Več časa se zadržujejo doma, kar je dobro, saj nenehno bivanje skupaj lahko povzroči njihovo naveličanost in spodbuja spore (Pečjak, 2007, str. 89).

Velika preizkušnja za družino in odnose v njej je pojav bolezni enega od zakoncev. Onemogli je veliko breme za zakonca, ki zanj skrbi, to obremenitev pa pogosto prikriva. Običajno so v vlogi skrbnika ženske, saj moški pogosto zbolijo prej, zanje pa skrbijo tudi njihovi otroci. Odnos med otroci in obolelimi starši je še toliko bolj obremenjujoč, saj ima otrok lastno življenje, ki ga zaradi onemoglega starša zanemarja. Oboleli, starejši družinski član lahko svojim skrbnikom zavida njihovo zdravje, zato postane egoističen in agresiven (Pečjak, 2007, str. 90).

Raziskave v Sloveniji kažejo, da je družina prvi pomočnik starostniku v stiski. Družinska

pomoč temelji na solidarnosti in občutku odgovornosti. Otroci se čutijo moralno odgovorne, da pomagajo staršem, na skrb za starše pa jih veže tudi zakon (Hojnik Zupanc, 1997, str. 120). Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih namreč pravi, da so polnoletni otroci po svojih zmožnostih dolžni preživljati svoje starše, če ti nimajo dovolj sredstev za lastno življenje in če si jih niti ne morejo pridobiti (ZZZDR, 124. člen).

Še vedno se večina oseb stara v domačem okolju, za njih pa skrbi družina. Tudi pri tistih, ki živijo v domovih za starejše, je kakovost njihovega staranja odvisna od dobrega sodelovanja družinskih članov. Družina čedalje težje oskrbuje onemogle družinske člane, zato potrebuje pomoč poklicnih oskrbovalcev in negovalcev na domu, strokovno pomoč, da osvoji tehnike komunikacije in oskrbe starega človeka in tudi pošteno materialno družbeno pomoč s strani države, ki bo enaka za starostnike v domači ali institucionalni oskrbi (Ramovš, 2012, str. 9). Družina blagodejno vpliva na življenjsko dobo posameznika, saj imajo poročeni ljudje, ki so obenem starši, daljšo življenjsko dobo od dolgotrajnih ločencev (Pečjak, 2007, str. 88).

5.3 Položaj starejših v družbi

Iz položaja starejših ljudi v družbi je moč jasno razbrati celotno nacionalno, socialno in zdravstveno politiko te družbe (Cijan in Cijan, 2003, str. 117). Položaj starejšega človeka v družbi vpliva na njegovo doživljanje samega sebe oziroma v starosti (Požarnik, 1981, str. 105).

Današnja družba prične prej ali slej pritiskati na starejše ljudi, s čimer jih pripravi, da svojo aktivno vlogo opustijo in prepustijo prostor mlajšim generacijam. Danes se uspeh meri na podlagi spretnosti, sposobnosti in znanj, ki jih posameznik ima in velja, da lahko svojo družbeno vlogo opravlja le toliko časa, dokler omenjene kvalitete ima, s staranjem pa se le-te pričnejo zmanjševati (Cijan in Cijan, 2003, str. 26).

Starejši ljudje so prepogosto izločeni iz družbenega življenja in osamljeni. Neupoštevanje posebnosti položaja posameznika pa bistveno vpliva na kvaliteto življenja slehernega posameznika, zlasti starejše osebe. Onemogoča ji, da bi živel življenje po svojih merilih

in sodelovala pri oblikovanju svojega življenja in življenja družbe. Zaradi opisane situacije nastaja škoda za starostnika in družbo (Tomič, 2002, str. 45-46).

Ramovš (1997, str. 21) izpostavlja, da je družba bolna, ker odriva vse neprijetne stvari iz življenja, tudi starost in vse, kar je z njo povezano. Bolezen je mogoče zdraviti tudi z zgledom starih, ki živijo polno in pametno. Za mlado in srednjo generacijo so stari ljudje temeljnega pomena zaradi tega, kar so. Ob modrem preživljanju tretjega življenjskega obdobja in zrelem poslavljanju od življenja so omenjenima generacijama nujno potrebni zgled za preživljanje obdobja starosti.

Starejši ljudje so obravnavani predvsem kot potrebni pomoči in kot breme družbe. Dejstvo pa je povsem drugačno, mnogi zelo veliko prispevajo kot stari starši, prostovoljci. Oblikujmo družbo, ki bo usmerjena k temu, kaj lahko posameznik naredi, namesto da ocenjujemo sposobnosti posameznika glede na njegovo starost (Pavliha, 2009, str. 9). Cijan in Cijan (2003, str. 117) pišeta, da se nikakor ne sme izhajati iz stališča, da so starejši za mlade breme in je dovolj, da se težave starejših samo omilijo. Takšna stališča so v preteklosti, včasih tudi danes, vodila v oblikovanje izoliranih krajev za bivanje starejših ljudi.

Številne spremembe glede položaja starejših v družbi prinaša tudi tehnološki napredek in ekonomske spremembe, ki spremljajo industrializacijo. Večina tehnoloških sprememb ni v prid starejšim, saj jim ne morejo slediti, zato morajo delo opustiti ali ga zamenjati z drugim (Cijan in Cijan, 2003, str. 25).

Vzrok čedalje slabšega položaja starih ljudi je kapitalizacija in komercializacija vseh segmentov družbenega življenja. Zato je vse bolj potrebno, da se stari ljudje politično organizirajo in delujejo v smeri lastne zaščite in vpliva na odločbe in stanje v družbi, stari ljudje pa se tega vedno bolj zavedajo (Cijan in Cijan, 2003, str. 12).

V tretje življenjsko obdobje je vstopila tako imenovana baby – boom generacija, rojena po drugi svetovni vojni. Ti starejši ljudje so glasnejši in zahtevajo več kot prejšnje generacije, predvsem so bolj bogati in vplivnejši, njihovo telesno in duševno zdravje je veliko bolj

ohranjeno. Odpirajo podjetja, združujejo se v društva in prevzemajo pomembne funkcije v družbi (Pečjak, 2007, str. 19). Starostniki želijo biti aktivni udeleženci in partnerji, ne le opazovalci v družbenem dogajanju pri nas, hočejo dati svoj prispevek h kvaliteti življenja vseh prebivalcev, tudi njih samih. To ni samo njihova želja, pač pa njihova pravica in dolžnost (Tomič, 2002, str. 46). V obdobju gibanj za pravice so pravice starejših ostale v ozadju. Spoštovanje in upoštevanje starejših ter njihovo dostojanstvo, kar je odlika mnogoterih družb, tudi naše v preteklosti, danes niso več v ospredju (Imperl, 2012, str. 33).

Tretje obdobje v človekovem življenju privede do šibkosti posameznika: oko vidi manj ostro, uho sliši slabše, koraki postanejo okorni, roke so nemirne, človek postane ranljiv in odvisen od okolice. Ta šibkost lahko dan za dnem tepta dostojanstvo, vsak novi dan je lahko nova nema samota. Odvisnost je izredno težka preizkušnja tako za šibkega starostnika, ki se sooča z odvisnostjo, za njegove skrbnike, kot tudi za družbo, katere senzibilnost se meri v njeni skrbi za najšibkejše. Tudi nemoč je eden od razlogov, zaradi katerih mora družba nuditi posebno podporo in zaščito starostniku (Imperl, 2012, str. 29).

Cijan in Cijan (2003, str. 122) navajata načela, ki veljajo za zaščito starejših:

- vsem starejšim je potrebno omogočiti življenje na lastnem domu, tako dolgo, dokler želijo in so sposobni zadovoljiti svoje potrebe;
- starejšim, ki so odvisni od okolice, je potrebno zagotoviti pomoč na domu s strani družine ali družbene skupnosti;
- v nujnem primeru je potrebno osebam, ki živijo na lastnem domu, omogočiti zdravljenje in nego na domu;
- če ob izvajanju navedenega ne dosežemo zadovoljivih rezultatov, ki bi omogočali dovolj kakovostno življenje, je potrebno organizirati namestitev v institucijo, namenjeno starejšim ljudem.

Vsak posameznik bi se moral zazreti vase in globoko razmisliti o svojem odnosu do starejših, moral bi spoznati, da so naše babice in dedki ogromno postorili za nas v svojih desetletjih ter v materialnem in nematerialnem smislu prispevali za naš telesni in osebni razvoj. Ne samo posameznik, tudi celotna družba se mora ozavestiti, da so bili tudi starejši ljudje nekoč mladi, takrat so oni prispevali in se borili za obstoj družbe. Zato

jim moramo biti hvaležni in jih ščititi, pa ne samo zato, ker je to naša dolžnost, temveč tudi zato, ker to želimo. Ne odrivajmo starejših ljudi, sprejmimo jih z vsemi njihovimi težavami in potrebami ter hvaležno prisluhnimo njihovim nasvetom.

5.4 Družbeno prevrednotenje starosti

Velik vpliv na oblikovanje pozitivnih ali negativnih stališč o staranju ima kultura. V tradicionalnih družbah, denimo v starodavni Kitajski, so tretje življenjsko obdobje spremljali prestiž, posebno spoštovanje ter časti. V sodobni družbi pa smo priča ravno nasprotnemu, kar je morda posledica daljšanja življenjske dobe, katere posledica je vse več starih ljudi in zato je starost vse bolj prisotna in očitna (Cijan in Cijan, 2003, str. 25).

S spreminjanjem števila mladih in starih se spreminja tudi družbeni odnos do omenjenih skupin. Pred tako imenovanim demografskim prehodom so bili starejši deležni spoštovanja zaradi znanja in izkušenj, ki so jih z ustnim izročilom prenašali na mlajše generacije. Po prehodu pa so bolj cenjeni in spoštovani mladi, ker jih je malo, imajo boljšo izobrazbo in so bolj prilagodljivi – se hitreje prilagajajo novemu tehnološkemu razvoju (Šircelj, 2009, str. 21).

Podoba starosti je pri nas danes dokaj negativna, zlasti negativno na njo gledajo mladi. Ta negativizem se z leti manjša. Značilno je, da tisti mladi, ki so v stiku s starostniki in jih bolje poznajo, na starost gledajo z bolj pozitivnega vidika. Za tak negativen odnos in zgrešene predstave o staranju so odgovorni tudi zdravniki, učitelji in mediji, saj jih vsi predstavljajo kot bolne, nemočne in jim pripisujejo negativne lastnosti. Za negativno vrednotenje starosti je kriva storilnostno usmerjena družba, v kateri veljajo le uspeh, moč, zdravje, zmaga, sposobnost in storilnost, staranje je le še propadanje, starost pa pomeni osamljenost, nebogljenost, nemoč in odvisnost (Požarnik, 1981, str. 99-100).

Družbeni odnos do starejših se ves čas spreminja, na to spreminjanje pa vplivajo politično-pravni ter politično-ekonomski karakter skupnosti, raven ekonomskega, socialnega in kulturnega razvoja družbe, veljavne vrednote, vloga družine, medgeneracijski odnosi in vloga posameznika v družbi (Cijan in Cijan, 2003, str. 117).

V daljni preteklosti so bili stari ljudje zelo cenjeni, bili so bogastvo ljudstva. Družba se je zavedala, da je v starih ljudeh obnašanje, ki ga ljudstvo potrebuje, da lahko živi dobro. Danes je miselnost ljudi povsem drugačna. Kot edini ideal se prepoznava mladost, zato današnja družba potrebuje nov občutek za modrost in smisel starosti, s katerim bomo lahko izkopali in varovali zaklad, ki je skrit v družbi. Spoštovanje starosti pa je potrebno tudi za pozitiven odnos do lastnega staranja (Grun, 2010, str. 8).

5.5 Gerontofobija

Izraz gerontofobija se nanaša na strah in negotovost posameznika nad lastnim staranjem in tudi sovražnost, ki je včasih namenjena starim ljudem. Gerontofobija je globoko prodrla v vsakdanje življenje in razmišljanje ljudi. Stari ljudje nemalokrat zanikajo svojo starost in ne želijo, da bi jih drugi na njihovo starost opominjali. Mladi ljudje pa se z mislijo, da bodo tudi sami nekoč stari, ne sprijaznijo (Hvalič Touzery, 2010).

Strah raste z našo bojznijo in našim umikanjem, bolj se bojimo in umikamo, večji je. Če se z njim spopademo in se z njim pošalimo, izgubi svojo moč, ostane pa samo naravna spodbuda za opravljanje določene naloge. To velja tudi za strah pred starostjo (Ramovš, 1997, str. 24).

5.6 Tabuizacija starosti in ageisem

V današnji družbi je starost tabuizirana, zato v stališčih in ravnanju glede starosti prihaja do štirih vrst množične patologije, te pa so:

- med generacijami ni povezanosti;
- stara generacija ne sprejema svoje starosti;
- stari ljudje so marginalinizirani v družbi;
- srednja generacija zanemarja pripravo na lastno starost (Ramovš, 2000, str. 318).

Družbena skupina starostnikov je zelo številčna in hitro narašča. Glede na omenjeni dejstvi starost ne sme ostati tabu oziroma bi jo morali izkoreniniti že v zgodovini. Mlada generacija mora stare ljudi sprejeti in se z njimi povezati, hkrati pa bodo stari ljudje lažje

sprejeli svojo starost, ker zaradi nje ne bodo čutili odrinjenosti.

Tabuizacija starosti v današnji družbi deluje na podoben način, kakor je nekoč deloval tabu spolnosti. Veliki problemi, ki jih prekriva, so zaviti v druge stiske, kot na primer odrinjenost starih ljudi ali grozeče slutnje materialnih problemov zaradi povečanega števila starejših ljudi v prihodnosti. To dvoje sta resnična problema, ki ju bomo rešili samo, če bomo starost sprejemali z vsemi njenimi specifičnimi potrebami in možnostmi, saj to omogoča sprostitvev potrebnih energetskih potencialov za aktivacijo posameznika v skrbi za kakovostno starost. Starost je nujno potrebno detabuizirati, saj je od tega odvisna priprava srednje generacije na lastno starost. Na starost pa se bo lahko srednja generacija pripravila le, če bo v tesni povezavi s starejšo generacijo (Ramovš, 2000, str. 327-328).

Termin ageisem ali drugače staromrzništvo je oblikoval Robert Butler; z njim opisuje globok predsodek do starejših. V zahodnih družbah je ageisem povezan z visoko cenjeno mladostjo in se je še povečal, ko se je povečalo število starejših ljudi (Tomšič, 2010, str. 176). Ageisem lahko primerjamo z rasizmom, ki diskriminira nekatere skupine ljudi. V obeh primerih so žrtve diskriminacije ljudje z drugačnim organizmom. Omenjeni pojem je lahko tudi posledica frustracij in stresov v življenju posameznika. Napetost, ki se je zbrala, je najlažje in najbolj varno sprostiti proti šibki in nezaščiteni skupini. Ena izmed teh skupin pa so nedvomno starejši ljudje (Pečjak, 1998, str. 67-68). Ageisem pomeni zavračanje starosti in starejših ljudi in je krivičen ter izredno škodljiv pojav, ki je v današnji družbi močno zasidran. Da bi ga lahko izkoreninili, morajo starejši sprejemati svojo starost z vsemi njenimi življenjskimi zmožnostmi in težavami, vključno s svojo onemoglostjo in sprejemanjem pomoči (Ramovš, 2012, str. 19).

Staromrzništvo je neke vrste lustracija, ker izloča človeka iz družbenega življenja, ob določenem koledarskem letu starosti mora človek v pokoj, ne glede na njegove sposobnosti in motiviranost. Hkrati pa je posledica čedalje večje segregacije starejšega prebivalstva, ker je vse manj trogeneracijskih družin (Tomšič, 2010, str. 177).

Ageistično so se vedli poslanci, ki so izglasovali upokojitev univerzitetnih profesorjev po 65. letu starosti in se pri tem niso opirali na strokovne študije, ampak na pomanjkljive

osebne izkušnje in pristranske interese. Omeniti moramo tudi medicinske sestre, ki se ukvarjajo s starejšimi ljudmi, toda z zelo izbrano skupino bolnih in nemočnih in zaradi tega svoje izkušnje preveč posplošujejo. Starejši ljudje se med seboj močno razlikujejo, kljub temu so strpani v eno skupino in imajo predpisano enako vlogo v družbi. Ljudje, ki se borijo proti ageizmu, zahtevajo, da se vsakega starejšega človeka obravnava kot individuum in ne kot člana neke koledarske skupine. Ageisem je globoko zasidran v ljudeh, tako globoko, da se ga mnogi ne zavedajo ali ga imajo za samoumevna. Ageistično vedenje podpirajo tudi stari ljudje, ki verjamejo, da jim zaradi starosti nekatere pravice ne pripadajo (Pečjak, 2007, str. 95).

5.7 Predsodki in stereotipi o starostnikih

Eden glavnih vzrokov za stereotipizacijo starejših je, da so nasilno strpani v eno skupino z enako družbeno vlogo. Vendar so med starostniki večje medosebne razlike kot med mladostniki. Nekateri so stari že pri 40. letih in še vedno zavzemajo pomembne položaje, drugi pa so mentalno sveži do 90. leta ali še kasneje (Tomšič, 2010, str. 178).

S stereotipi o starostnikih se srečamo že v rani mladosti, ti se nam pri branju pravljic za otroke zasidrajo globoko v podzavest. Pravljičice so namreč polne starih čarovnic, s kljukastimi nosovi, škrbastimi zobmi ... Tipična, stereotipna podoba starosti je najpogosteje ženskega spola. V šolskih klopih prebiramo učbenike s pesmimi in besedili, ki predstavljajo starega človeka kot godrnjavega, turobnega, celo hudobnega, oblači se v sivo in črno ter poležava. Sedaj smo naštevali le negativne stereotipe, vendar moramo poudariti, da le-ti niso samo negativni, temveč tudi pozitivni. Pozitivni stereotipi, ki označujejo starostnika v omenjeni literaturi pa so: moder, zlat, odgovoren. Ko odrastemo in začnemo prebirati poljudna ali strokovna besedila, ugotovimo, da so stereotipi o starostnikih znova tu (Findeisen, 2002, str. 114).

V podzavest današnjega človeka sta zasidrani dve skupini stereotipov. Prva na starost gleda negativno (starost je grda nemočna, stari ljudje so skopi, sitni, bolni, potrebni pomoči) in ne vidi njenih dobrih možnosti. Druga skupina naivno idealizira pozitivne možnosti v starosti (kljub letom vse zmorem, zame ni bolezn, omejitev, osamljenosti) in je slepa za

težave, ki jih starost prinaša (Tomšič, 2010, str. 178).

Prevladujoči stereotipi v družbi starejše ljudi največkrat opredeljujejo kot nesamostojne in odvisne, starejši ljudje pa se tudi dejansko tako počutijo. Enega od razlogov za takšno miselnost družbe lahko iščemo v odnosu strokovnjakov do starejših ljudi. Socialni in predvsem zdravstveni delavci govorijo največ o psihosocialnih in zdravstvenih problemih starih ljudi, ker so z njimi največ v stiku in tako potencirajo problem odvisnosti v starosti. Tudi različne raziskave so zastavljene na način, ki prekomerno poudarja težave v starosti, ne izpostavi pa dobrih stvari (Hojnik Zupanc, 1999, str. 30-31).

Osebe, ki se ravnaajo po stereotipih, jih uporabljajo in utrjujejo, so navadno mlajši ali srednjih let. Starosti še niso doživeli in jo spremljajo le preko življenja drugih. Najpogosteje jo doživljajo kot biološki, psihološki in družbeni upad, kot čas brezizhodnosti, čas številnih izgub, ki so zaradi stereotipov postale bistvena značilnost celotne družbene skupine starejših. Na nobeno družbeno skupino ne pripenjamo toliko stereotipov, kot na starejše (Findeisen, 2002, str. 114).

Findeisen (2002, str. 115-116) piše, da strokovnjaki in vsa javnost starejšim najpogosteje pripisuje naslednje lastnosti:

1. Modrost

Starejši naj bi bili modri, zaradi dolgoletnih in poglobljenih življenjskih izkušenj, zaradi njihovega načina odločanja, starejši človek namreč opazuje, primerja in se šele nato odloči, ni neučakan. Nekateri si v svojem življenju naberejo veliko znanja o družbenem razvoju in odnosih med ljudmi, tudi to je lahko podlaga za modrost. Vendar pa vsak starejši človek ni nujno moder in vsak modrec ni nujno star. Modrost v starosti se kaže tudi v sposobnosti odpovedati se določeni stvari oziroma jo nadomestiti s čim drugim.

2. Strpnost

To je stereotip, ki ga radi utrjujejo zlasti starejši sami. Ali so starejši strpni? V starosti je naš življenjski slog izredno izoblikovan, zato lahko druge in njihov način življenja drugače razumemo. Ko postanemo starejši, spoznamo, da od drugih nekaterih reči ne moremo pričakovati, saj imajo drugačne vrline in način življenja kot mi.

3. Težja učljivost

Večina ljudi meni, da je učenje do 65. leta starosti pomembno in nujno, po tem letu pa prične naklonjenost socialnega okolja za izobraževanje starejših upadati. Po stereotipih o starejših v zvezi z izobraževanjem radi posežejo mladi, nepoučeni novinarji, v časopisih zasledimo naslove: Niso še odpisani, Starci v šolskih klopeh in podobno.

4. Počitek

Stereotip o tem, da starejši potrebujejo počitek, je močno razširjen, utrjujejo ga starejši sami, strokovnjaki, politiki in novinarji.

5.8 Diskriminacija starostnikov

Zelo pogosto beremo in slišimo, da so posamezniki zaradi starosti diskriminirani, izključeni iz delovnega procesa in političnega življenja ter pri izvrševanju zdravstvenih in drugih pravic. Pri pripravah Slovenije na vstop v Evropsko unijo so preprosto spregledali, da je Evropska unija v 13. členu Amsterdamske pogodbe in v 21. členu Temeljne listine človekovih pravic zapisala in prvič odločno prepovedala diskriminacijo zaradi starosti in invalidnosti (Tomič, 2002, str. 45). Diskriminacija ni nikoli naključni dogodek, temveč je vgrajen v delovanje oblasti in političnih sistemov. Danes so uveljavljeni trije termini, ki označujejo tiste skupine ljudi in posameznike, ki so najpogosteje izključeni iz gospodarskih in družbenih tokov: ranljive družbene skupine, izključene družbene skupine in diskriminirane družbene skupine. Skupna značilnost vseh treh je izključenost oz. diskriminiranost zaradi svojega ekonomskega, socialnega ali kulturnega statusa. Med najbolj ranljive skupine v Sloveniji sodijo tudi stari ljudje (Pavliha, 2006, str. 15). Zelo očitna je diskriminacija na področju dela in drugih aktivnosti v družbi, priznavanje minulega dela je zapostavljeno. Zamolčano pa ostaja tudi vrstniško in drugo prostovoljstvo, katerega je med starejšimi zelo veliko. Starejše osebe s svojim delom in skrbjo materialno pomagajo mlajšim in tudi to je prikrito (Banovec et al., 2010, str. 46).

Boj proti diskriminaciji glede na starost na trgu dela je nujno potreben za zagotavljanje aktivnega staranja na področju zaposlovanja. Poleg spodbude starejših, da nadaljujejo svojo poklicno pot, jim je potrebno zagotoviti tudi zaposlitvene možnosti. Diskriminacija

na podlagi starosti nepravilno omejuje možnosti, ki jih starejši imajo (European Union, 2012, str. 6).

Evropska unija je leta 2000 sprejela direktivo, ki določa splošne okvirje za boj proti diskriminaciji. Od držav članic zahteva, da neenako obravnavo oseb zaradi starosti označi kot nezakonito in da se diskriminatorno vedenje prepove z nacionalno zakonodajo. Načelo prepovedi diskriminacije so v svojo nacionalno zakonodajo prenesle vse članice, Evropska komisija pa ta proces spremlja in po potrebi sproža postopke za ugotavljanje kršitev proti tistim državam, ki načel ne izvajajo zadovoljivo (European Union, 2012, str. 6).

6 POTREBE STAREJŠIH LJUDI

Poznavanje potreb človeka, mladega ali starega, je dober pristop k njegovemu razumevanju. Posebej pa moramo poudariti, da je njihovo poznavanje pogoj za smiselno delo z ljudmi ter za ljudi (Ramovš, 2000, str. 321). Vsi ljudje, mladi in stari, imamo potrebe, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo. Potrebe se razlikujejo že med predstavniki enake starostne skupine, še bolj pa se razlikujejo med mladimi in starimi ljudmi ter vplivajo na njihovo vedenje. Obe generaciji, mlada in stara, pa morata imeti pravico in možnost, da te svoje potrebe zadovoljita.

A. Maslow (Kladnik, 2003, str. 11) je potrebe ljudi razvrstil na šest točk in sicer:

- osnovne potrebe,
- potrebe po varnosti,
- potrebe po pripadnosti,
- potrebe po priznanju,
- potrebe po samouresničevanju in samoizpopolnjevanju in
- kognitivne potrebe.

Potrebe ljudi so različne. Oseba, ki je na robu preživetja, je lačna in žejna, razmišlja samo o hrani in pijači, ki sodita v skupino osnovnih potreb. O ostalih potrebah ne razmišlja, je ne motivirajo, saj je vsa njena aktivnost usmerjena v zadovoljitev osnovnih potreb. Človek, katerega osnovne potrebe (po hrani in pijači) so zadovoljene, o njih ne razmišlja, na njegovo vedenje vplivajo in ga motivirajo višje potrebe, kamor sodijo potreba po izobraževanju, potreba po partnerstvu, prijateljstvu ...

Potrebe starejših ljudi se razlikujejo od potreb, ki jih imajo mlajše generacije, vendar mora imeti tudi starejša skupina prebivalstva pravico in možnost, da te svoje potrebe zadovolji (Cijan in Cijan, 2003, str. 26).

Države in civilne družbe so ogromno svojih aktivnosti namenile zadovoljevanju potreb starejših v letu 1999, ki je bilo s strani Organizacije združenih narodov proglašeno za mednarodno leto starih ljudi z namenom osvestiti že prej omenjene akterje, kakšne težave

pestijo tretjo generacijo. Kljub aktivnostim v letu 1999 kaže, da se srednja generacija ne zaveda resnosti in kompleksnosti problema potreb starih ljudi. Žal se o vprašanju, ki zadeva potrebe starih ljudi, razmišlja v smislu: to se nas ne tiče, mi se ne bomo postarali ipd. (Cijan in Cijan, 2003, str. 12).

Srednji generaciji, ki skrbi za starejše ljudi, so razumljive materialne potrebe starejših ljudi, pri razumevanju in zadovoljevanju nematerialnih potreb pa povsem odpove. Zagotavljanje nematerialnih potreb je veliko zahtevnejše, saj le-to zahteva ustvarjanje in negovanje odnosov, v katerih pride do izraza vsa človekova kreativnost in ustvarjalnost (Kladnik, 2003, str. 12).

Za kakovostno življenje v starosti morajo biti skladno zadovoljene vse potrebe. Kljub nekaterim izrazito dobro zadovoljenim potrebam se ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb pojavijo življenjske motnje, lahko pa se izniči vse zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve (Ramovš, 2000, str. 321).

6.1 Materialne potrebe

V prvem obdobju modernizacije so mlajši člani družine s starši delili svoje materialne prihodke. Prvo spremembo so povzročili zavarovalniški sistemi; upokojsko zavarovanje je privedlo do tega, da se je starejša populacija na individualni ravni materialno osamosvojila od svojih otrok, odvisnost pa se je preselila na globalno raven. Temu je še danes tako, pokojninski sistemi temeljijo na medgeneracijski solidarnosti, mlada generacija dela za staro generacijo (Hojnik Zupanc, 1999, str. 45).

V vsej Evropi, tudi v Sloveniji, je danes materialna preskrbljenost za stara leta izredno dobra, v vsej pretekli zgodovini človeka temu ni bilo tako, omeniti pa moramo tudi, da takšne materialne blaginje v starosti v drugih delih sveta niso deležni. Materialno preskrbljenost danes zagotavljajo pokojnine, lastno delo, prihranki in drugo imetje, v primeru pomanjkanja pa tudi z zakonom zagotovljene dajatve države in občine ter pomoč humanitarnih organizacij (Ramovš, 2012, str. 32).

Smiselno je, da človek pri vstopu v tretje življenjsko obdobje prepusti odgovornost za materialno preskrbo srednji generaciji. To ne pomeni, da naj stari ljudje ne delajo, pač pa da svoje sile sprostijo za doživljajsko bogatenje, za boljše medčloveške odnose in za posredovanje svojih življenjskih izkušenj drugim, obenem pa po svojih sposobnostih pomagajo srednji generaciji (Ramovš, 1997, str. 18).

Tudi v tretjem življenjskem obdobju je lastno delo eden od virov zagotavljanja in zadovoljevanja materialnih potreb. Poleg dela, s katerim se starejši ljudje ukvarjajo ljubiteljsko, in prostovoljnega dela v skupnosti, za katero ne dobijo plačila, se čedalje bolj uveljavlja plačano delo tretje generacije v obliki delne zaposlitve. Delež starejših ljudi se veča in dejstvo je, da bodo pokojninski in drugi solidarnostni sistemi ostali stabilni le tako, da bodo starejši ljudje zaposleni in aktivni, dokler jim bo njihovo zdravje to dopuščalo (Ramovš, 2012, str. 34).

Oseba, ki ima zadovoljene materialne potrebe, ni nujno srečna in zadovoljna v svojem življenju, saj morda nima izpolnjenih nematerialnih potreb, katere so ravno tako pomembne za kakovostno in zadovoljno življenje v starosti. Pomislimo, da obstaja starejša oseba, zdrava, vitalna, mladostna, z obilico materialnih dobrin, vendar brez potomcev in prijateljev. S kom naj se sprehaja in pogovarja, s kom naj deli svoje bogastvo, komu naj preda svoje življenjske izkušnje?

Torej, materialna preskrbljenost je osnova za kakovostno staranje, nikakor pa ni samozadostna v zagotavljanju srečnega in kakovostnega staranja (Ramovš, 2012, str. 35).

6.2 Nematerialne potrebe

Poleg skrbi za materialne potrebe je zelo pomembna skrb za zadovoljevanje nematerialnih potreb starejših ljudi. Zelo pomembna nematerialna potreba je potreba po medčloveških odnosih, v kolikor ni zadovoljena in je človek osamljen ter svojo starost doživlja brezciljno, se zmanjša učinkovitost materialne oskrbe, pri starejši osebi pa se pojavijo psihosomatska obolenja (Cijan in Cijan, 2003, str. 174).

Danes je materialna preskrbljenost starejših ljudi zelo dobra, to pa ne moremo trditi za nematerialno preskrbljenost, ki zajema duševni, medčloveški in duhovni vidik starosti. Da je zagotavljanje nematerialnih potreb starejših ljudi zelo slabo, se odraža predvsem v osamljenosti le-teh. Po vsebini življenja se močno razlikujejo od srednje in mlade generacije, srednji generaciji predstavljajo breme, ki ga je potrebno vzdrževati, od mladih, ki bi še kako potrebovali njihovo prisotnost, naklonjenost in neprecenljive nasvete pa so ločeni (Kladnik, 1999, str. 186).

Za zadovoljevanje nematerialnih potreb starejšega človeka je potreben čas in človekova bližina, ti dve komponenti pa današnji srednji in aktivni generaciji primanjkujeta. Ustvarjanje lepih odnosov zahteva pripravljenost posameznika, da se nečemu odpove, in je za sočloveka pripravljen nekaj dobrega storiti. Vsak duševno, duhovno in socialno stabilen človek preživi še tako hudo materialno stisko; človek, ki pa je duševno, duhovno in socialno šibek, pa kljub zelo dobri materialni preskrbljenosti ne more odgovarjati na vprašanja, ki mu jih postavlja življenje (Kladnik, 2003, str. 12).

Omenimo še nekaj najpomembnejših nematerialnih potreb v jeseni človekovega življenja. Vsekakor je ena izmed njih potreba po pristnem medčloveškem odnosu, saj vsako živo bitje ob sebi rabi človeka, ki ga ima za svojega in z njim tke vezi, katere so neprecenljive vrednosti. Tu je tudi potreba po sprejemanju starosti, za veselo in srečno življenje je potrebno sprejeti svojo mladost ali starost z vsemi njenimi prednostmi in slabostmi. Za konec pa omenimo še povezanost med generacijami, ki je ključnega pomena za kakovostno življenje starejših in prav tako mladih ljudi.

6.2.1 Potreba po pristnem medčloveškem odnosu

Nagnjenost ljudi k odnosu je naravna, prvobitna, kot ponujena roka, ki jo partner hvaležno sprejme. Za človeka je pristen medosebni odnos življenjskega pomena, od rojstva do smrti; pri ustvarjanju, negovanju in ohranjanju le-tega pa se odraža človekova kreativnost in ustvarjalnost v dobrem in slabem (Kladnik, 2003, str. 13).

Potreba po pristnem medčloveškem odnosu je ena najbolj perečih potreb v tretjem

življenjskem obdobju. Bogat star človek je lahko čisto na dnu, če ob sebi nima osebe, ki ga jemlje resno kot človeka, ga sprejme za svojega z vsemi njegovimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi, in mu stoji ob strani v slabih in dobrih trenutkih (Ramovš, 2000, str. 322).

Današnja družba zna dobro poskrbeti za materialne potrebe starejših ljudi. Žal pa ne zna poskrbeti za nematerialne potrebe, ki zahtevajo čustva ter ustvarjanje in negovanje odnosov. Posebno v tretjem življenjskem obdobju si človek želi pristnih stikov z ljudmi. Če starejša oseba v svojem življenju nima človeka, s katerim bi vzpostavila pristen medčloveški odnos, se v njegovi duši naseli bolečina, ta pa mu počasi ruši imunski sistem, kar je pogost vzrok za različne, številne bolezni in prezgodnjo smrt (Kladnik, 2003, str. 14-17).

Najpomembnejša je čustvena opora, ki jo starejši iščejo pri svojih družinskih članih. Ni pomemben samo osebni stik, pač pa tudi telefonski pogovor. Če so telefonski stiki vsakodnevni ali vsaj nekajkrat na teden, starejši čutijo bedenje svojih otrok in se počutijo bolj varne (Hojnik Zupanc, 1997, str. 120).

Vsaka oseba, mladostnik ali star človek, potrebuje osebo, s katero deli svoja najbolj globoka čustva in občutke. Potrebuje osebo - prijatelja, ki ga toplo objame, mu nesebično prisluhne in mu stoji ob strani v težkih in veselih trenutkih. Nemalo ljudi meni, da potrebe po čustvenem odnosu s sočlovekom v starosti izzvenijo, vendar temu še zdaleč ni tako. Čustva ostajajo sveža tudi v starosti in ne poznajo skleroze, na starost se izoblikujejo v smeri, kakor se je človek oblikoval v srednjih letih. Pristna in zrela čustva občutijo otroci, zato imajo tako radi svoje stare starše (Ramovš, 2000, str. 319). Pri prostovoljnem družabništvu mladostnikov s starimi ljudmi so vedno znova presenečeni nad tem, kako pristno se povežeta mlad in star človek, ko se spoznata in ujameta (Kladnik, 2003, str. 14). Če starejši človek nima osebe, s katero bi vzpostavil pristen in zaupljiv odnos, je le-ta osamljen, kljub množici ljudi, ki ga obkrožajo. Osamljenost pa je danes ena najhujših stisk starejših ljudi (Ramovš, 2000, str. 323).

6.2.2 Potreba po sprejemanju starosti

Starost je pri vseh živih bitjih neizbežno življenjsko obdobje. Srčna želja vsakega človeka je normalno staranje, brez večjih pretresov. Pri večini ljudi proces staranja poteka spontano in ga niti ne opazijo, niti ga ne omenjajo. Nekateri pa se s starostnimi spremembami ne morejo sprijazniti in jih prenašajo kot breme (Hojnik Zupanc, 1997, str. 12). Dejstvo je, da se z vsakim dnem, ki ga preživimo, staramo. To dejstvo je potrebno sprejeti, vendar je danes to zelo težko, saj se na vsakem koraku poudarja samo zdravje, lepota, telesna moč in vse ostalo, kar sodi k mladosti (Knific, 1997, str. 36).

Starejša generacija si nenehno prizadeva, da bi ostala večno mlada, s tem pa prvi in drugi generaciji sporoča, da želi živeti dlje, kot ji je narava naklonila. Zaradi tega zagotovo izgublja svoj okvir in z njim pravi občutek za odnos z mlajšimi ljudmi. Starejši se borijo in bojijo za položaje, ki so si jih s trdom pridobili v aktivni dobi, mlajši pa so nejevoljni, ker do ustreznih položajev ne morejo. Mnogi stari ljudje se z družbenim dogovorom o začetku starosti ne morejo sprijazniti, kar kažejo z nenehnim iskanjem dodatne zaposlitve. Nekateri dodatno zaposlitev potrebujejo zaradi preživetja, nedvomno pa velika večina to dela zaradi interesa, da ostanejo aktivni, da si podaljšujejo svojo vpetost v družbo, ter da so koristni, močni in sposobni. Prav bi bilo, da si ob tem, ko preživimo eno generacijo, želimo pognati korenine v drugi (Kladnik, 2003, str. 11).

Če starostniki ne sprejemajo svoje starosti in odklanjajo vse, kar starost prinese s seboj, ter je ne živijo modro, njihovi potomci nimajo prave predstave, kako jo preživljati in se z njo soočiti. Srednji generaciji se zato podira upanje, da je starost ravno tako smiselni del življenja, kot sta mladost in srednja leta (Ramovš, 1997, str. 21).

Za kakovostno in srečno življenje vseh treh generacij, tudi njih samih, morajo stari ljudje sprejeti svojo starost ter dejstvo, da so postali predstavniki tretje generacije, ki je za preživetje družbe zelo pomembna. Da svojo starost lahko sprejmejo, morajo razumeti oziroma morajo verjeti, da je tretje življenjsko obdobje ravno tako smiselno kot mladost in srednja leta ter da imajo v tem obdobju še veliko smiselnih življenjskih nalog, za katere morajo prevzeti odgovornost in jih dosledno opraviti.

O smiselnih možnostih in življenjskih nalogah v starosti piše Kladnik (2003, str. 14). Te so naslednje:

- opravljanje zadnjih življenjskih nalog pred odhodom iz časa in prostora;
- prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji;
- predajanje življenjskih izkušenj mladi generaciji.

Samo tista starejša oseba, ki se sprejme brezpogojno, kateri ugaja lastno življenje, lahko sprejme svojo starost. Ogromno starih ljudi tarna, da so v življenju ogromno pretrpeli in očitajoče gleda na svet okoli sebe. Ker svojega življenja niso popolnoma izživel, ne znajo in ne zmorejo sprejeti sami sebe in prav tako ne lastnega staranja (Grün, 2010, str. 23).

6.2.3 Potreba po povezanosti vseh treh generacij

Človeško življenje je sestavljeno iz treh življenjskih obdobij: mladosti, srednjih let in starosti. Omenjenim trem življenjskim obdobjem ustreza delitev družbene celote v tri generacije prebivalstva:

- mlada ali prva, ki se pripravlja na samostojno življenje;
- srednja ali druga, katere poslanstvo je rodnost, skrb za potomce in ustvarjalno delo ter družbena organizacija za dobro sožitje;
- stara ali tretja, katera je doživela zaslužen upokojitev in osebno svobodo za razpolaganje s svojim časom in sposobnostmi.

Povezanost med vsemi tremi generacijami, mlado, srednjo in staro, je nujno potrebna za kakovostno življenje vseh treh (Ramovš, 2002, str. 136-137). Za povezanost vseh treh generacij so potrebni dobri odnosi med predstavniki prve, druge in tretje generacije. Včasih je ta proces potekal mimogrede ob vsakdanjem skupnem življenju in delu. Danes pa govorimo o medgeneracijskem prepadu, predvsem med prvo in tretjo generacijo, katerega sanira srednja generacija. Če srednja generacija ne bi delovala v tej smeri, bi bili stari osamljeni, največ pa bi izgubili otroci in mladi, saj ne bi mogli spoznati življenja starih ljudi in priprave na starost (Knific, 1997, str. 37).

Med generacijami vlada napetost, katera se lahko spreobrne v pravo družbeno patologijo, kot na primer evtanazija nemočnih starih ljudi ali zanemarjanje otrok. Manjše

medgeneracijske napetosti v družbi razumemo kot naraven pojav, večje medgeneracijske patologije pa škodijo vsem trem generacijam; najprej eni, nato pa se škodljive posledice prenesejo na ostali dve (Ramovš, 2000, str. 319).

Današnjo krizo sožitja v skupnosti je povzročilo to, da je naša kultura zadnje stoletje posvečala večino svojih sil materialnemu razvoju in ni razvila znanj in današnjim življenjskim razmeram primernih načinov za človeško rast ljudi kot osebnosti in za oblikovanje lepšega sožitja v družini, soseski, službi, osebni družbi in v širši krajevni, narodni in mednarodni skupnosti (Ramovš, 2012, str. 6).

Obstaja kolektivna zavest, da je potrebno vseživljenjsko učenje in da potrebujemo razumevanje in solidarnost med generacijami. To pa je odvisno od vseh nas, ki lahko kot skupnost prispevamo k iskanju rešitev, kjer bodo vse generacije živele, se učile in skupaj razvijale. Če želimo okrepiti povezanost in solidarnost med generacijami, moramo izobraževati vse skupine prebivalstva in vključiti vse strokovnjake, ki sodelujejo v izobraževalnih sistemih, potrebno je izboljšati medgeneracijske učne metode in načrte ter spodbujati medgeneracijsko učenje kot akademsko disciplino (Almeida Pinto, 2012, str. 15-16).

Tesna povezava med mlado in staro generacijo je izredno pomembna za dober razvoj mlade generacije in vsekakor ni nič manj pomembna za stare ljudi (Ramovš, 2000, str. 320). Lahko torej rečemo, da je ključni dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja v starosti, odnos med starimi in mladimi ljudmi.

7 VLOGA IN NALOGE MEDICINSKE SESTRE ZA ZDRAVO IN KAKOVOSTNO STAROST

Živeti življenje kakovostno ima izreden pomen za človekovo bivanje v vseh starostnih obdobjih. Zmanjšana sposobnost skrbeti zase in s tem posledično povečana odvisnost od drugih zmanjša kakovost življenja vsaj 10 % populacije nad 65 let (Imperl, 2012, str. 19).

Kakovost življenja starostnika je odvisna od telesnih, duševnih in kognitivnih funkcij. Dobro zdravje je prvina kakovosti življenja, ki je povezana z najširšim človekovim okoljem. Zdravja posameznega starostnika ni mogoče ločiti od družbenega zdravja, ki ga ocenjujemo tudi z vidika telesne, duševne in socialne blaginje. Stil prehranjevanja posameznika je neposredno povezan s procesi staranja in naravnim potekom bolezni. Vsakdanja aktivnost, telesna in duševna, ter normalna prehranjenost pa vzdržuje telesno in kognitivno funkcijo starega človeka. Človek za kakovostno, zdravo starost potrebuje še čustveno zadovoljstvo (Pokorn, 2002, str. 97).

Moravec Berger (1998, str. 13) povzema iz definicije Svetovne zdravstvene organizacije, da je zdravje stanje čim boljše telesne, duševne in socialne blaginje, ne le odsotnost bolezni ali poškodbe. Popolno zdravje je ideal, ni pa pogoj za kakovostno in smiselno življenje. Vsakdo se nekoč sreča z boleznijo, vendar ne pomeni, da življenje ob tem srečanju izgubi smisel in kakovost. Bolezen nekatere ljudi spodbudi, da utrdijo ali na novo vzpostavijo svojo identiteto in odnose z drugimi ljudmi.

Zdravje je izredno pomemben element kakovostne starosti in ena največjih vrednot v življenju, še posebej v starosti. Človekovo zdravje je ogroženo vse življenje, z vsakim letom se ta ogroženost zdravja povečuje, saj se s starostjo poveča dovzetnost za različne bolezni in poškodbe. Kdor si želi zdravje na starost, ne sme samo pasivno razmišljati o njem, temveč mora zavestno in aktivno poskrbeti zanj (Ramovš, 2012, str. 36).

Starost kot dozorevanje in dopolnitev življenja, kot lepo ali celo najlepše obdobje v življenju, lahko doživlja le duševno in telesno čil človek. Z ustrezno prehrano ter telesno in duševno dejavnostjo prispevamo k temu, da človek umre od let, ne pa veliko prej zaradi

napak v njegovem stilu življenja (Pokorn, 2002, str. 103).

Na zdravo in kakovostno starost pomembno vpliva in jo zaznamuje stil življenja v prejšnjih življenjskih obdobjih. Od rojstva dalje za naš zdrav življenjski slog skrbijo starši, pediater in medicinska sestra, tekom odraščanja pa moramo skrb za lastno zdravje in kakovostno življenje prevzeti sami. Pomembno nalogo pri varovanju zdravja ima že omenjena medicinska sestra, ki nam svetuje in posreduje pomembne informacije o dejavnikih in aktivnostih za ohranjanje le-tega, prav tako pa nas opozarja na tveganja in dejavnike, ki zdravje ogrozijo. Oko medicinske sestre nas spremlja že od malih nog v pediatričnih ambulantah, kasneje v šolskem dispanzerju, nato v ambulantah za odrasle in tudi v obdobju starosti, kjer so njena vloga in naloge še toliko bolj pomembne, saj so starostniki zelo ranljiva skupina ljudi, njihovo zdravje je krhko in so bolj podvrženi različnim boleznim in nevarnostim, ki ogrozijo njihovo zdravje.

Vloga in naloge medicinske sestre so postopki in posegi za ohranjanje in varovanje zdravja v vseh življenjskih obdobjih, za zdravo in kakovostno življenje v starosti. To svojo vlogo in naloge pa izvaja z vključevanjem v izvajanje promocije zdravja, preventive in zdravstvene nege onemoglih starostnikov.

Staranje prebivalstva se z vsakim dnem bolj dotika medicinskih sester, ki morajo prevzeti odgovornost na področju pridobivanja znanj in veščin, ki jih bodo prenesle v prakso s ciljem zagotavljati kakovostno zdravstveno obravnavo in oskrbo starih ljudi. Njihova vloga je zelo pomembna, saj stari ljudje potrebujejo strokovno pomoč in oporo za čim bolj samostojno in kakovostno staranje (Skela Saviè et al., 2010, str. 89).

7.1 Promocija zdravja

Promocija zdravja je metoda oziroma neke vrste vzgojni proces, s katerim posredujemo med ljudmi in njihovim življenjskim okoljem, katerega cilj je ohranjati in krepiti zdravje. Promocija zdravja stremi k osveščanju posameznika o dejavnikih, ki vplivajo na njegovo zdravstveno stanje. Ko so posamezniki s temi dejavniki seznanjeni, lahko le-te nadzorujejo in svoje zdravje krepijo ter ga varujejo.

Pri starostnikih je promocija zdravja del celostnega koncepta promocije zdravega staranja. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije imajo poleg spola in kulturnih razlik vodilno vlogo pri procesu staranja osebne značilnosti, vedenjske komponente, socialno ekonomske razmere, okolje ter dostop do zdravstvenega in socialnega varstva (Gabrijelčič Blenkuš, Stanojević Jerković, 2010, str. 17).

Bistvena načela za zagotovitev zdravega staranja v okviru promocije zdravja so naslednja:

- starejši so pomembni za družbo;
- starejši imajo enake možnosti za zdravstveno oskrbo;
- starejši imajo možnost samostojnega razvoja in sodelovanja pri odločanju, zlasti glede zadev, ki se jih neposredno tičejo;
- promocija zdravja je lahko učinkovita tudi v poznih letih;
- starejši so heterogena skupina v vsakem smislu (Gabrijelčič Blenkuš, Stanojević Jerković, 2010, str. 19).

Temeljna naloga medicinskih sester v aktivnostih promocije zdravja je krepitev zdravja, preprečevanje bolezni, obnavljanje zdravja in lajšanje trpljenja ljudi. V okviru njihovih kompetenc pa z načrtnim in sistematičnim delom poučujejo in vzgajajo ljudi o zdravju (Kvas, 2011, str. 33).

Temeljno vlogo pri promociji zdravja in zagotavljanju socialnega blagostanja imajo medicinske sestre. Omenjena vloga ni mišljena smo v direktni oskrbi starejših ljudi, temveč tudi pri vključevanju medicinskih sester v zvezi z zdravstvom in socialno oskrbo ter lobiranje za varno in etično obravnavo te populacije (Nursing, 2006).

Medicinske sestre na področju promocije zdravja igrajo različne vloge, te pa se med seboj prepletajo, dopolnjujejo in nadgrajujejo. Zelo pomembno je, da znajo iz vlog v vlogo prehajati in znajo s pacientom vzpostaviti pristen ter zaupljiv odnos, saj si le-ta želi enakovrednega odnosa, kjer lahko izrazi svoje želje, bojzani in prièakovanja, kjer je slišan, pomirjen in spodbujan, ko ne vidi izhoda (Kvas, 2011, str. 43).

7.2 Preventivna dejavnost

Pri zdravstveni obravnavi starih ljudi mora biti naš cilj kakovostno staranje in ne zgolj podaljševanje življenja. Za zagotovitev kakovostnega staranja pa moramo več aktivnosti usmeriti v preprečevanje zlasti kroničnih bolezni, saj le-te zmanjšujejo funkcionalnost organizma in zelo pogosto puščajo trajne posledice (Poredoš, 2004, str. 755).

Preventiva v gerontologiji se povsem razlikuje od preventivne dejavnosti pri mlajših ljudeh. Izraz geroprofilaksa označuje neskladno, prehitro, bolezensko staranje, ki je vedno povezano z boleznijo. Vključuje preventivo pred nastankom bolezni, ki pospešujejo staranje, preventivo pred boleznijo, ki vodijo do fizične, psihične in socialne dekompenzacije med naravnim procesom staranja (Cijan in Cijan, 2003, str. 60).

Cilj preventive oziroma geroprofilakse je omogočiti ljudem, da bodo v tretjem življenjskem obdobju zdravi, v čim boljši telesni in psihični kondiciji, kar pripomore k skrajšanju časa od začetka umiranja do dneva smrti. Področje preventive si ne prizadeva podaljšati življenja za 100 ali več let, katero bi bilo povezano z boleznijo, temveč stremi k podalšanju časa, ko posameznik živi v dobrih psihičnih in socialnih pogojih življenja (Cijan in Cijan, 2003, str. 57).

Preventivne dejavnosti se izvajajo za ljudi, starejše od 65 let; njihov namen je odkrivanje kroničnih obolenj in edukacija starejše osebe in njegove družine, kako živeti s kroničnim obolenjem. Predvsem pa preventivna dejavnost poudarja odgovornost in skrb posameznika za lastno zdravje (Štemberger Kolnik in Benko, 2011, str. 221).

Dokazano je, da preventivni programi, usmerjeni v krepitev in ohranjanje zdravja starejših ljudi omogočajo, da le-ti dlje časa ohranijo svojo funkcionalno sposobnost, so dlje časa aktivni in sposobni samooskrbe (Štemberger Kolnik in Benko, 2011, str. 227).

7.3 Zdravstvena nega starostnika

Pri obravnavi starih ljudi ima pomembno vlogo zdravstvena nega in njena nosilka

medicinska sestra, saj ocene kažejo, da je v državah Evropske unije kar 3 do 5 % ljudi, starih nad 65 let, popolnoma odvisnih od druge osebe, delno odvisnih pa 15 % (Peternelj, 2006, str. 70).

Kakovostno življenje starejših, ki so odvisni od zdravstvene nege in oskrbe, je pogosto enačeno s strokovno storitvijo; strokovnost sama po sebi naj bi v tem kontekstu zadostila kriterijem kakovosti življenja starejših. Drugače povedano, če je nekaj strokovno izvedeno, naj bi to pomenilo, da je tudi kakovostno (Imperl, 2012, str. 19). Strokovnost kot samostojen dejavnik ne zagotovi zdrave in kakovostne starosti, je pa izredno pomemben člen v verigi in pomembna lastnost v skupku vseh lastnosti, ki odlikujejo kakovostno zdravstveno nego in medicinsko sestro v pravem pomenu besede. Strokovnost ima velik vpliv na zdravje in kakovost življenja posameznika.

Delo z ljudmi, predvsem starejšimi, zahteva od medicinske sestre širino osebnosti, da izraža empatijo, potrpežljivost, razumevanje, prijaznost in zadovoljstvo, vse to pa vpliva na kakovost zdravstvene nege in zadovoljstvo uporabnikov (Križaj, 1999, str. 270).

Kakovostna zdravstvena nega je možna le s celovitim in holističnim pristopom do pacienta, s takšnim pristopom pa dosežemo cilje, ki so obenem temeljne vrednote v zdravstveni negi. Te temeljne vrednote pa so:

- ohranjanje življenja in skrb za izboljšanje njegove kakovosti;
- aktivnost in funkcionalna sposobnost pacienta;
- zdravje gledano s stališča starosti;
- enkratnost, neponovljivost človeka kot posameznika;
- zadovoljstvo in dobro počutje pacienta po opravljeni zdravstveni negi (Rijavec, 2004, str. 38).

Nekatere zdravstvene ustanove so dosegle raven zdravstvene nege, ki je na zavidljivi ravni. Prav na področju kakovosti pa je bilo v zdravstveni negi narejenega največ in smo zgled ostalim strokovnim področjem v zdravstvu (Peternelj, 2006, str. 69).

Kot nosilke stroke zdravstvene nege se morajo medicinske sestre aktivno vključevati v

iskanje in izvajanje najrazličnejših oblik pomoči in aktivnosti, ki bi starim ljudem omogočile človeka vredno življenje tudi v starosti oziroma takrat, ko nimajo več moči, volje ter znanja za aktivno življenje (Križaj, 1999, str. 273).

8 EMPIRIČNI DEL

8.1 Raziskovalna vprašanja

V raziskavi smo si zastavili naslednji dve vprašanji:

Raziskovalno vprašanje št. 1: Kakšen odnos imajo do starosti in staranja mladi ljudje v Sloveniji?

Raziskovalno vprašanje št. 2: Kako doživljajo stari ljudje svoj položaj v slovenski družbi?

8.2 Raziskovalne metode

Za pripravo teoretičnega dela diplomske naloge smo uporabili deskriptivno metodo dela s študijem strokovne in znanstvene literature. Pri pripravi empiričnega dela pa smo uporabili anonimni vprašalnik, ki smo ga pripravili sami. Vprašalnik je obsegal 18 vprašanj, in sicer 7 zaprtega in 11 polodprtega tipa. Rezultate smo obdelali v programih Microsoft Word in Excel ter jih prikazali v obliki grafov in tabel.

8.3 Raziskovalno okolje

Raziskava je potekala na področju Novega mesta in njegove okolice; zajeto je bilo mestno in vaško okolje.

8.4 Raziskovalni vzorec

Za potrebe raziskovanja smo naključno izbirali prebivalce Novega mesta in njegove okolice. Izbrali smo anketirance stare od 20 do 54 let in 65 let in več. Stare med 55 in 64 let smo iz anketiranja izključili.

Anketirance, stare od 20 do 54 let, smo opredelili kot mlade ljudi, anketirance, stare 65 let

in več, pa smo opredelili kot stare ljudi. Za potrebe analize govorimo o dveh skupinah anketirancev: o mladih ljudeh in o starih ljudeh.

V anketo je bilo vključenih 100 anketirancev, pri katerih ni bilo opaziti kognitivnih sprememb. V skupini mladih ljudi (stari od 20 do 54 let) je sodelovalo 50 anketirancev in v skupini starih ljudi (stari 65 let in več) 50 anketirancev.

8.5 Postopki zbiranja podatkov

Z zbiranjem podatkov smo pričeli v mesecu aprilu 2014. Podatke smo zbirali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili med znance, prijatelje in ljudi, ki smo jih srečali naključno. Razdelili smo 130 anketnih vprašalnikov, da smo na koncu dobili 100 vprašalnikov, ki ustrezajo potrebam raziskave. Z anketiranjem smo zaključili konec maja 2014.

8.6 Etični vidik

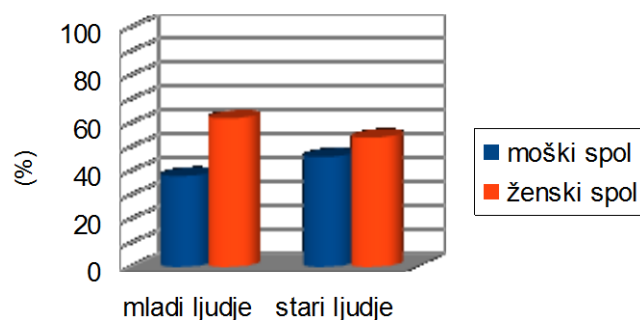
Anketirane smo seznanili z namenom in cilji raziskave, jim zagotovili anonimnost in jim predstavili možnost odklonitve sodelovanja pri raziskavi. Pri delu smo upoštevali tudi Kodeks etike medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Pridobljene podatke smo uporabili izključno za pripravo tega diplomskega dela.

9 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

9.1 Struktura anketiranih glede na spol, starost in izobrazbo

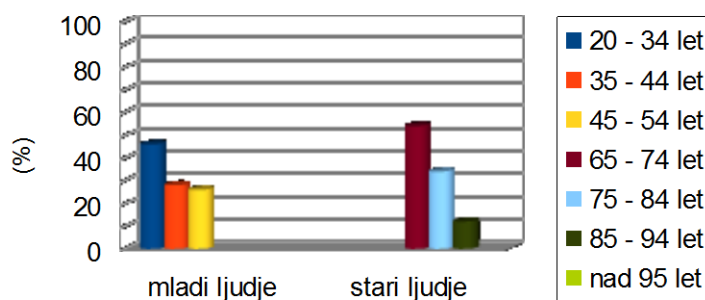
Odnos do starosti in staranja smo raziskovali pri dveh skupinah: pri mladih ljudeh in pri starih ljudeh. Anketirali smo 50 % (50) mladih in 50 % (50) starih ljudi.

Graf 1: Struktura anketiranih glede na spol



V skupini mladih ljudi je sodelovalo 62 % (31) žensk in 38 % (19) moških. V skupini starejših ljudi pa je sodelovalo 54 % (27) žensk in 46 % (23) moških.

Graf 2: Starostna struktura anketiranih



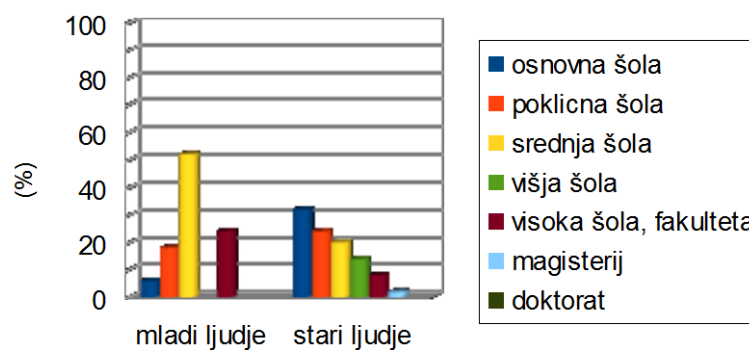
Anketirano populacijo sestavljajo različne starostne skupine (graf 2). V skupini mladih ljudi je starostna struktura sledeča:

- 46 % (23) anketiranih je starih od 20 do 34 let,
- 28 % (14) anketiranih je starih od 35 do 44 let in
- 26 % (13) anketiranih je starih od 45 do 54 let.

V skupini starih ljudi pa je starostna struktura sledeča:

- 54 % (27) anketiranih je starih od 65 do 74 let,
- 34 % (17) anketiranih je starih od 75 do 84 let,
- 12 % (6) anketiranih je starih od 85 do 94 let,
- starih nad 95 let ni bilo vključenih v anketo.

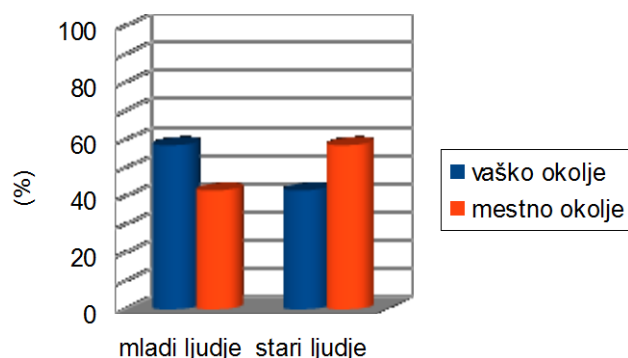
Graf 3: Struktura anketiranih glede na izobrazbo



Kot je razvidno iz grafa 3, med mladimi ljudmi prevladuje srednješolska izobrazba, in sicer ima le-to dokončno 52 % (26) mladih. Sledijo mladi z visokošolsko oz. univerzitetno izobrazbo, in sicer 24 % (12) mladih. Poklicno izobrazbo ima 18 % (9) mladih, osnovnošolsko izobrazbo pa ima 6 % (3) mladih.

Med starimi ljudmi prevladuje osnovnošolska izobrazba, in sicer ima le-to 32 % (16) starih. Sledijo stari s poklicno izobrazbo oz. 24 % (12) starih. Srednješolsko izobrazbo ima 20 % (10) starih, višješolsko izobrazbo ima 14 % (7) starih. Visokošolsko izobrazbo ima 8 % (4) starih in magisterij 2 % (1) starih.

Graf 4: Okolje, iz katerega izhajajo anketirani

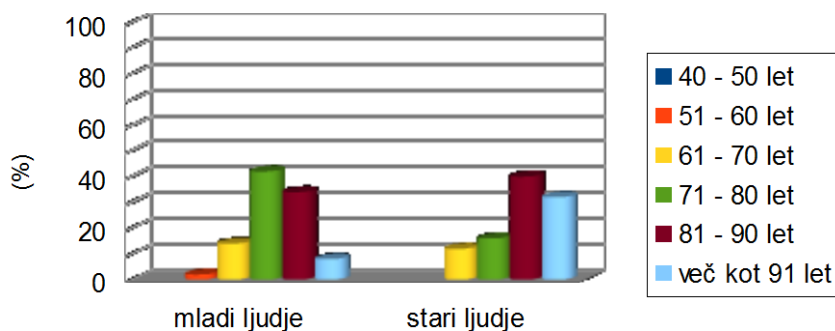


Nekaj več kot polovica oz. 58 % (29) mladih prihaja iz vaškega okolja, 42 % (21) pa iz mestnega okolja. Iz vaškega okolja prihaja 42 % (21) starih in iz mestnega okolja 58 % (29) starih.

9.2 Rezultati ankete glede na posamezna anketna vprašanja

9.2.1 Koliko let ima po vašem mnenju oseba, ki ji rečemo star človek?

Graf 5: Koliko let ima oseba, ki ji rečemo star človek



Med mladimi ljudmi prevladuje prepričanje, da je star človek oseba, ko dopolni 71 let; tako meni dobra polovica oz. 42 % (21) mladih. Po mnenju 34 % (17) mladih se starost začne nekoliko kasneje, in sicer pri 81 letih, le peščica anketiranih oz. 4 % (8) je prepričanih, da je človek star šele takrat, ko dopolni 91 let. Zanimivo je, da nekaj anketiranih mladih (14 %) meni, da je človek star že, ko dopolni 61 let. To pa je vendarle starost, pri kateri je večina ljudi, vsaj po današnji zakonodaji, še delovno aktivnih oz. vključenih v zaposlitev. Podatek, da 2 % mladih meni, da so ljudje stari že pri 51 letih, se nam ne zdi pomemben,

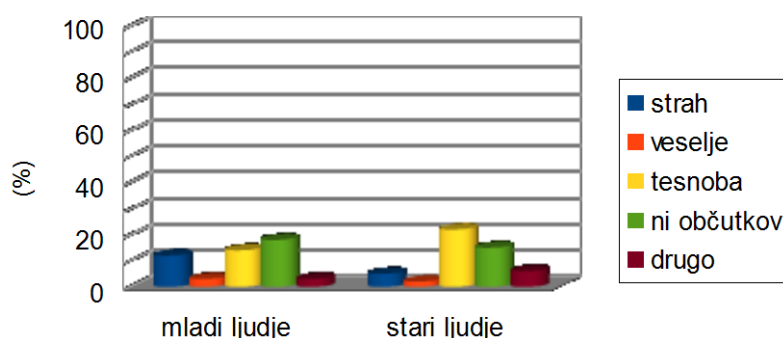
saj je tako pravzaprav odgovoril le en anketiranec.

Večina starih ljudi meni, da je človek star, ko dopolni 81 let. Tako meni 72 % (36) vprašanih. Tudi med njimi obstajajo razlike, saj se za ene starostna meja začne pri 81 letih (55,6 %), za druge pa pri 91 letih (44,4 %).

Zanimivo se nam zdi, da 12 % (6) starih ljudi meni, da je oseba stara, ko dopolni 61 let. Ta podatek je namreč zelo podoben tistemu v skupini mladih ljudi. Rečemo lahko, da približno četrtnina vseh vprašanih meni, da je starostna meja, ko lahko človeku rečemo, da je star, pri 61 letih.

9.2.2 Kaj občutite, ko pomislite, da se boste nekoč postarali?

Graf 6: Občutki, ki se porajajo ob misli na lastno staranje, starost



Ko anketiranci pomislijo na lastno starost in staranje, jih lahko prevevajo različni občutki. Misel na lastno starost med mladimi ljudmi v prvi vrsti ni povezana z nikakršnimi občutki. Tako meni 36 % (18) mladih ljudi. Podrobnejša analiza rezultatov kaže, da so mladi ljudje, ki so izbrali ta odgovor, stari od 20 do 44 let. Gre za aktivno populacijo, ki je storilnostno naravnana, vpeta v lastno družino, najverjetneje z odraščajočimi otroki, pogosto odrezano od sobivanja s starimi ljudmi. Nadalje ob misli na lastno staranje mladi najpogosteje občutijo tesnobo (28 % oz. 14 mladih) in strah (24 % oz. 12 mladih), kar vse kaže na negativno podobo starosti v očeh mladih ljudi. Lastne občutke glede starosti je navedlo 6 % (3) mladih, in tudi ti občutki nosijo negativen predznak: nezadovoljstvo, odvisnost od drugih, bolečino, ravnodušnost, prisilno sprejemanje starosti kot dela življenja.

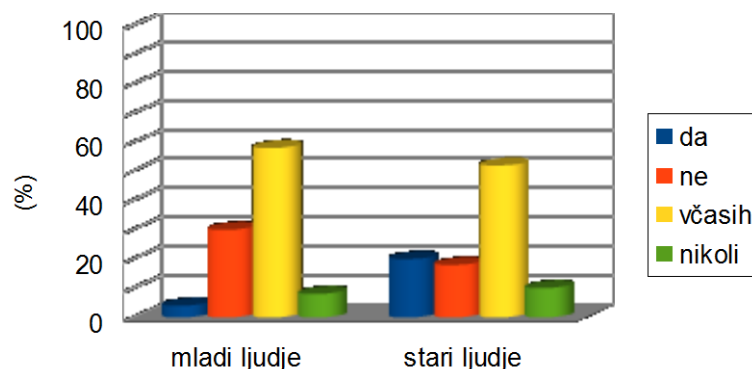
Na žalost smo ugotovili, da tudi stari ljudje (lastno) starost sprejemajo z negativnimi

obèutki. Med starimi ljudmi je misel na starost večinoma povezana s tesnobo (44 % oz. 22 starih). Sledi, da ob misli na lastno starost ne obèutijo nièesar (30 % oz. 15 starih), iz èesar lahko sklepamo, da èe starost ne obèutijo kot nekaj negativnega, pa v zvezi z njo pravzaprav ne obèutijo nièesar, kar ima lahko ravno tako negativen predznak. Kar 12 % (6) starih ljudi je navajalo lastne obèutke glede starosti, in sicer: starost kot del življenja, modrost in izkušnje, starost kot potreba po reorganizaciji življenja. Za razliko od mladih ljudi pri starih ljudeh ti obèutki nimajo toliko negativnih predznakov. 10 % (5) starih ljudi pa ob misli na lastno staranje obèuti strah.

Pozitivne obèutke v zvezi s starostjo in staranjem izraža le pešèica mladih (6 %) in pešèica starih (4 %) ljudi, kar le potrjuje, da je podoba starosti v današnji družbi še negativna.

9.2.3 Ali pogosto razmišljate o starosti in staranju?

Graf 7: Pogostost razmišljanja o starosti in staranju



Mladi ljudje o starosti in staranju večinoma razmišljajo vèasih (58 % oz. 29 mladih ljudi) ali o tem ne razmišljajo (30 % oz. 15 mladih ljudi). Pešèica oz. 4 % (2) pogosto razmišlja o starosti in staranju, nikoli pa o tem ne razmišlja 8 % (4) mladih ljudi.

Med starimi ljudmi je razmerje med izbranimi odgovori skoraj enako. Najveè oz. 52 % (26) starih ljudi o starosti in stanju razmišlja vèasih, 18 % (9) jih o tem ne razmišlja, 20 % (10) o starosti razmišlja pogosto. O starosti in staranju 10 % (5) starih ljudi ne razmišlja nikoli.

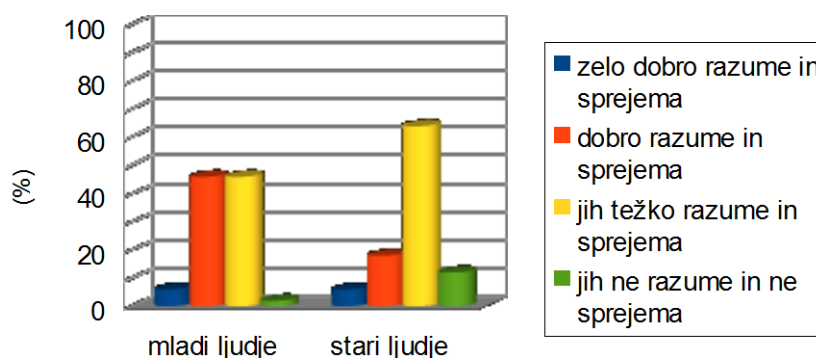
Iz odgovorov na to vprašanje je videti, da je misel na lastno starost in staranje pri mladih

zelo odrinjena; o njej večinoma ne razmišljajo ali to počnejo le včasih, kar je lahko po našem mnenju odraz negativnega odnosa do starosti in staranja, ki vlada v družbi ali na drugi strani poviševanja vsega, kar je mlado, lepo, aktivno.

Niti med starimi ljudmi, ki pravzaprav starost in staranje že doživljajo, razmišljanje o starosti in staranju ni ravno pogosto, kar pa lahko v tej skupini povežemo bodisi z zanikanjem lastnega staranja in neprijetnimi občutki v zvezi z lastno starostjo, bodisi lahko to pripišemo pozitivni podobi o lastni starosti in staranju, ki jo vendarle danes izžarevajo mnogi stari ljudje.

9.2.4 Kako po vašem mnenju družba sprejema in razume starostnike?

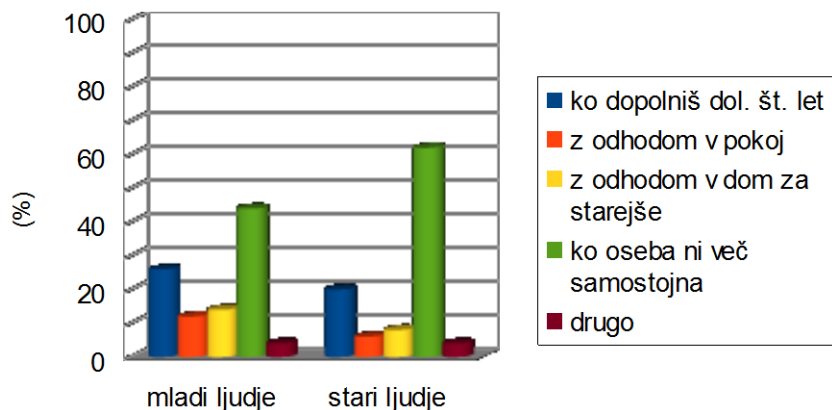
Graf 8: Družbeno sprejemanje in razumevanje starih ljudi



Razmerje med mladimi ljudmi, ki menijo, da družba dobro razume in sprejema starostnike (46 % oz. 23 mladih ljudi) in tistimi, ki menijo, da jih težko razume in sprejema (46 % oz. 23 mladih ljudi) lahko kaže tudi na pozitivne premike v smeri družbenega sprejemanja starosti in staranja. To lahko podkrepimo tudi s podatkom, da 6 % (3) mladih ljudi meni, da družba zelo dobro razume in sprejema starostnike in da le 2 % (oz. le ena mlada oseba) meni, da družba starostnikov ne razume in jih ne sprejema.

9.2.5 Kdaj se po vašem mnenju prične starostno obdobje?

Graf 9: Pričetek starostnega obdobja

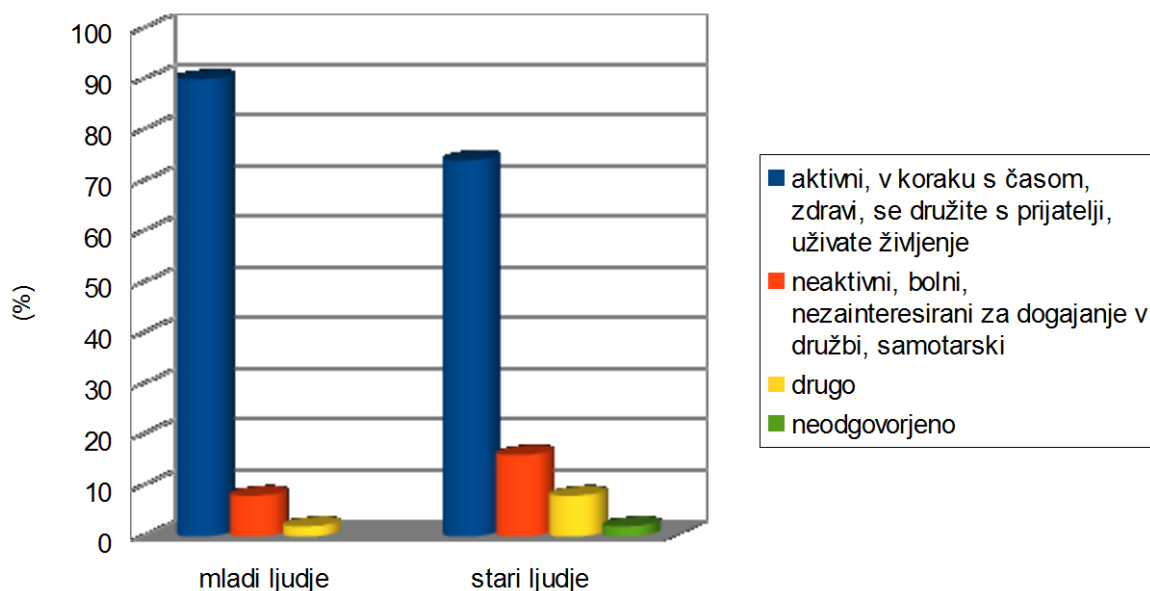


Pri tem vprašanju je razmerje izbranih odgovorov med mladimi in starimi ljudmi enako. Tako mladi ljudje (44 %) kot stari ljudje (62 %) menijo, da se starostno obdobje prične takrat, ko oseba ni več samostojna. Šele na drugem mestu tako mladi (26 %) kot stari ljudje (20 %) starostno obdobje povezujejo z dopolnitvijo določenega števila let. Na tretjem mestu so mladi (14 %) in stari (8 %) ljudje začetek starostnega obdobja povezali z odhodom v dom za starejše. 12 % mladih in 6 % starih je na četrtem mestu začetek starosti povežalo z odhodom v pokoj.

V teoretičnem delu smo pisali o kronološki starosti, ki je povezana z našim rojstnim datumom ali z nekaterimi pomembnejšimi dogodki. Zanimivo je, da tako mladi kot stari ljudje začetek starostnega obdobja v prvi vrsti ne povezujejo z dopolnitvijo določenega števila let, z odhodom v pokoj (pri določenem številu let) ali celo z odhodom v dom za starejše. V prvi vrsti ga povezujejo z izgubo samostojnosti, ki jo prinesejo leta, kar bolj kaže na psihološko doživljanje starosti in staranja.

9.2.6 Kako si sebe predstavljate na stara leta?

Graf 10: Kako anketirani sebe vidijo na stara leta?



Večina mladih ljudi oz. 90 % (45) sebe na stara leta vidi kot aktivne starostnike, ki so v koraku s časom, zdravi, ki se družijo s prijatelji in uživajo v življenju. 8 % (4) mladih ljudi sebe vidi v ravno nasprotni situaciji – kot neaktivne, bolne, nezainteresirane za dogajanje v družbi in samotarske.

Odstotek starih ljudi, ki sebe vidijo kot aktivne starostnike, je v primerjavi z mladimi ljudmi kar nižji – za ta odgovor se je namreč odločilo 74 % (37) starih ljudi. Še enkrat več starih kot mladih ljudi pa si sebe na stara leta predstavlja kot neaktivne, bolne in nezainteresirane starostnike (16 %).

2 % (1) mladih ljudi in 8 % (4) starih ljudi je izbralo tretjo možnost (odgovor drugo), pri čemer so navajali, da o sebi na stara leta ne razmišljajo, da si sebe ne predstavljajo nič drugače kot zdaj, da si sebe predstavljajo kot samostojne.

Iz rezultatov lahko sklepamo, da mladi ljudje pravzaprav glede lastne starosti še nimajo izkušnje: ker mladi danes večinoma ne živijo s starimi, da bi si pridobili podobo o starosti, o lastni starosti in staranju, lahko torej le razmišljajo ali si jo predstavljajo. Ker smo že ugotovili, da mladi o lastni starosti razmišljajo le včasih (graf 7), lahko torej pojasnimo, da

večina na lastno starost gleda kot na še vedno aktivno življenjsko obdobje. Da je odstotek pri starih ljudeh kar precej nižji, pa lahko pojasnimo s tem, da ti anketirani stari ljudje že živijo v tem (tretjem) življenjskem obdobju in že občutijo izključenost iz aktivnega življenjskega obdobja.

9.2.7 Katere lastnosti in pojme bi povezali s starostnikom?

Pri vprašanju o lastnostih in pojmi, ki jih anketirani povezujejo s starostnikom, so lahko anketirani izbrali več odgovorov.

Tabela 1: Lastnosti in pojmi, ki jih anketirani povezujejo s starostnikom

Katere lastnosti in pojme bi povezali s starostnikom?	Mladi ljudje (%)	Stari ljudje (%)
Počasen	50	60
Senilen	20	28
Ljubeč	26	10
Bolan	34	36
Nepomičen	12	4
Z veliko znanja in modrosti	56	50
Drugo	6	0

Lastnost, ki jo mladi ljudje na prvem mestu povezujejo s starostnikom, sta modrost in znanje, saj je tako odgovorila dobra polovica oz. 56 % (28) mladih ljudi. Sledita počasnost (50 % oz. 25 mladih) in bolnost (34 % oz. 17 mladih). Šele na četrtem mestu mladi ljudje znova izberejo pozitivno lastnost, saj se je za pojem ljubeč odločilo 26 % (13) mladih ljudi. Sledita še senilnost (20 %) in nepomičnost (12 %). 6 % mladih ljudi dodaja še svoj odgovor, pri čemer starim pripisujejo še egoističnost.

Stari ljudje pa na prvem mestu s starostnikom povežejo počasnost, saj se je za to lastnost odločilo kar 60 % (30) starih ljudi. Stari ljudje na drugem mestu starost povezujejo z modrostjo in znanjem (50 %), nato pa znova izbirajo predvsem lastnosti z negativnim

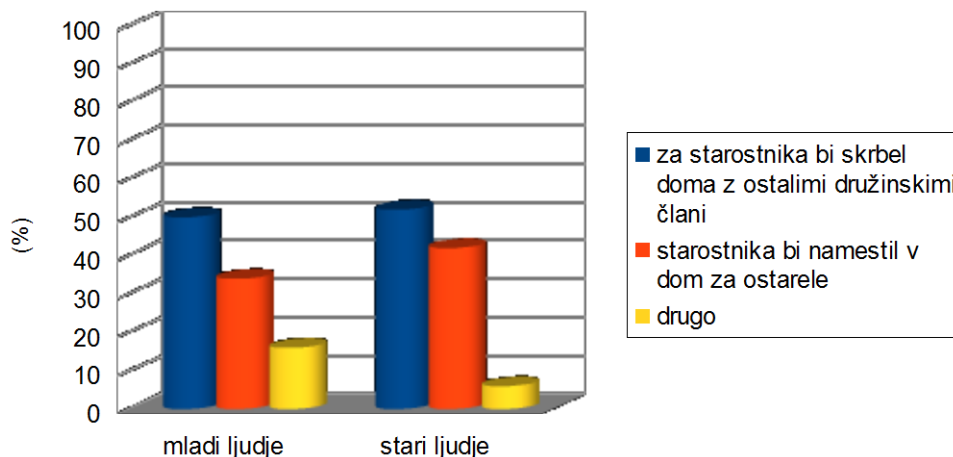
predznakom: bolnost (36 %), senilnost (28 %). Sledita ljubečnost (10 %) in nepomičnost (4 %).

Če primerjamo skupini anketiranih, lahko ugotovimo, da tako mladi kot stari ljudje na prvih treh mestih starostnikom pripisujejo enake lastnosti (modrost in znanje, počasnost in bolnost), s to razliko, da mladi na prvem mestu starost povezujejo s pozitivno lastnostjo oz. pojmi, stari pa na prvem mestu starosti in staranju pripišejo lastnost oz. pojem z negativnim predznakom.

Rezultati kažejo na to, da se na pojma starost in staranje vedno pripenjajo lastnosti z negativnim predznakom: da so stari ljudje predvsem počasni, bolni, senilni ... Če že starost in staranje povežemo z neko pozitivno lastnostjo, pa sta to večinoma modrost in znanje, kar ponovno potrjuje, kako stereotipno danes družba razmišlja o starosti in staranju.

9.2.8 Če bi morali poskrbeti za starostnika, kako bi se odločili?

Graf 11: Domača oskrba starostnika ali doma za starejše



Največ mladih ljudi oz. kar 50 % (25) bi za starostnika skrbelo doma z ostalimi družinskimi člani. 34 % (17) mladih ljudi pa bi starostnika namestilo v dom za starejše. Tretjo možnost je izbralo 16 % (8) mladih, in sicer vsa podana mnenja govorijo v prid domači oskrbi, namestitev v dom za starejše bi bila le v primeru hude bolezni, ko doma za starostnika ne bi zmogli več skrbeti, nekaj pa jih pravi, da bi pri tem upoštevali tudi željo starostnika.

Tudi največ starih ljudi oz. 52 % (26) bi za starostnika poskrbelo doma, 46 % (23) starih ljudi pa bi starostnika namestilo v dom za starejše. 6 % (3) je zapisalo lastne mnenje, pri čemer so navajali, da bi za starostnika skrbeli doma, dokler bi se dalo.

Rezultati kažejo, da je dobra polovica tako mladih kot starih ljudi pripravljena za starostnika poskrbeti doma. Sklepamo lahko, da so ti ljudje za starostnika pripravljeni skrbeti v domačem okolju, dokler to dopušča fizično in psihično zdravje starostnika in tudi, kot bomo videli v nadaljevanju, dokler lahko ob tem usklajujejo tudi družinsko, partnersko in svoje življenje nasploh, pa seveda tudi finančno stanje. Tako mladi kot stari so se torej pripravljene s starostjo in staranjem soočiti doma, druga polovica pa bi skrb za starostnika prepustila institucijam, ki se ukvarjajo z varstvom in nego starostnikov (domovom za starejše).

9.2.9 Na kaj vse vpliva skrb za starostnika v domačem okolju?

Pri vprašanju, ki anketirane sprašuje o tem, na kaj vpliva skrb za starostnika v domačem okolju, nismo podali navodila, da je možnih več odgovorov, pa vendar so se anketirani odločili za več možnosti, zato smo to upoštevali tudi pri razlagi rezultatov.

Tabela 2: Vpliv skrbi za starostnika v domačem okolju

Na kaj vpliva skrb za starostnika v domačem okolju?	Mladi ljudje (%)	Stari ljudje (%)
Na odnos s partnerjem in otroki	28	26
Skrb za starostnika predstavlja finančno breme	10	12
Vpliva na moje zdravje	6	16
Zaradi skrbi za starostnika mi primanjkuje prostega časa	14	14
Skrb za starostnika zahteva prilagajanje vseh družinskih članov	72	52
Drugo	4	0

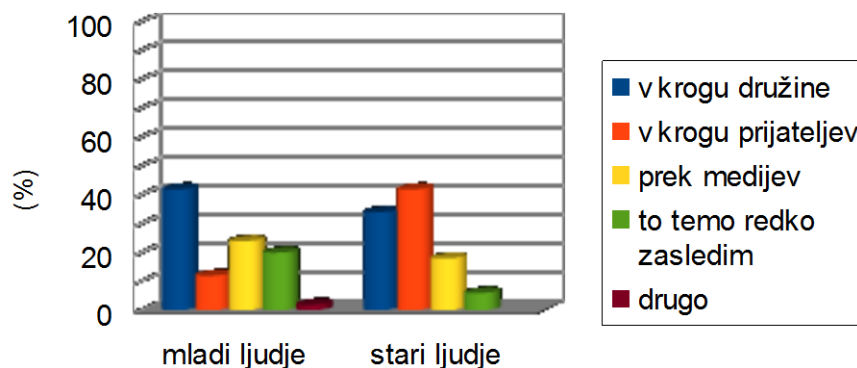
Mladi ljudje v prvi vrsti menijo, da skrb za starostnika v domačem okolju zahteva prilagajanje vseh družinskih članov, tako meni kar 72 % (36) mladih. 28 % (14) jih meni, da le-ta vpliva na njihove odnose s partnerjem in otroki. Za pomanjkanje časa kot posledico skrbi za starostnika v domačem okolju se je odločilo 14 % (7) mladih ljudi. 10 % (5) jih meni, da skrb za starostnika predstavlja tudi finančno breme, le 6 % jih je mnenja, da lahko ta skrb vpliva tudi na njihovo zdravje. 4 % mladih ljudi je podalo svoje mnenje, in sicer, da vsi ponujeni odgovori držijo, da je skrb za starostnika odvisna od zdravstvenega stanja starostnika, da ta skrb lahko vpliva na vse ali na nič od navedenega.

Da skrb za starostnika v domačem okolju zahteva prilagajanje vseh družinskih članov, meni tudi največ starih ljudi oz. 52 % (26) starih, še zdaleč pa ta delež ni tako visok kot v pri mladih ljudeh. Skoraj enak delež starih ljudi je mnenja, da skrb za starostnika vpliva na odnose s partnerjem in otroki – tako meni 26 % (13) starih ljudi. 16 % (8) jih meni, da ta skrb vpliva na njihovo zdravje, najmanjši delež oz. 14 % (7) starih ljudi je mnenja, da jim zaradi skrbi za starostnika v domačem okolju primanjkuje prostega časa. Dva anketirana iz skupine starih ljudi na to vprašanje nista odgovorila.

Rezultati pri tem vprašanju kažejo na tesno prepletenost skrbi za starostnika z družinskim življenjem in odnosi znotraj družine, do partnerja in otrok. Tako pri mladih kot pri starih ljudeh lahko takšna skrb negativno vpliva tudi na razporeditev lastnega prostega časa, pri starih ljudeh pa lahko vpliva tudi na lastno zdravje, predvidevamo, da predvsem v negativnem smislu. Da lahko skrb za starostnika v domačem okolju predstavlja tudi finančno breme, pa meni več starih kot mladih ljudi, kar lahko pripišemo tudi finančnemu stanju starih ljudi (ob tem mislimo predvsem na višino dohodka - pokojnino) tako tistih, ki skrb potrebujejo, kot tistih, ki morajo za starostnika poskrbeti doma, ali bodisi kasneje ob namestitvi v dom za starejše.

9.2.10 Kje se najpogosteje srečujete s tematiko starosti?

Graf 12: Okolje, kjer se anketirani srečujejo s tematiko starosti



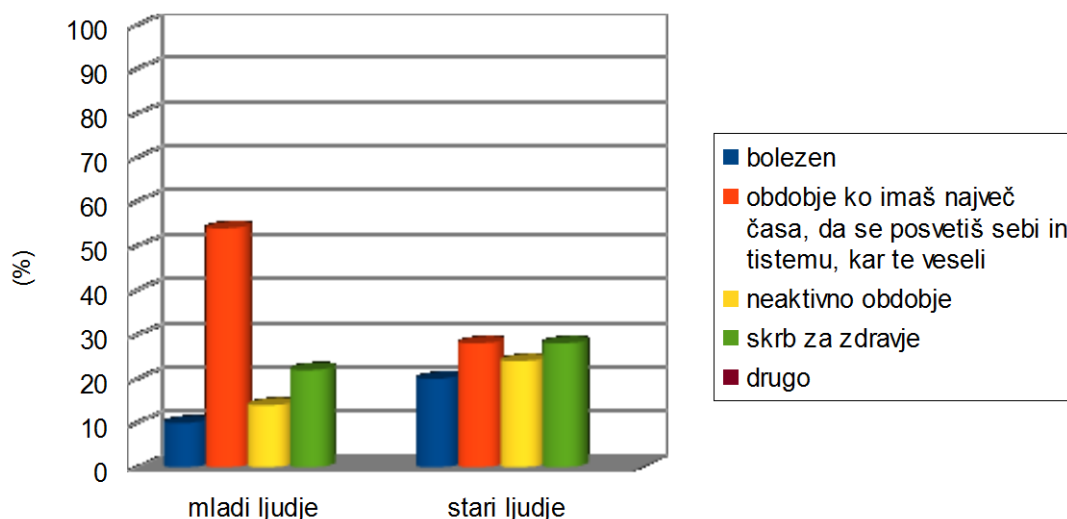
O tematiki starosti mladi ljudje najpogosteje razpravljajo v krogu družine, saj tako meni 42 % (21) mladih. Na drugem mestu 24 % (12) mladih ljudi temo o starosti najpogosteje zasledi v medijih, 20 % (10) mladih pa temo o starosti redko zasledi. Ne tako majhen del oz. 12 % (6) mladih ljudi o starosti celo razpravlja s svojimi prijatelji.

Največ anketiranih iz skupine starih ljudi oz. 42 % (21) o starosti razpravlja s svojimi prijatelji, 34 % (17) z družino, 18 % (9) temo o starosti najpogosteje zasledi v medijih. Le 6 % (3) starih ljudi temo o starosti redko zasledi.

Tako mladi kot stari ljudje tematiko starosti in staranja najpogosteje srečuje v krogu družine ali prijateljev. Sklepamo lahko, da mladi, ki se s to tematiko na prvem mestu srečujejo v krogu družine, najverjetneje živijo s starejšimi sorodniki ali pa so vsaj v tesnejših vsakodnevnih stikih z njimi. Da pa se stari ljudje z isto tematiko najpogosteje srečujejo v krogu prijateljev, pa verjetno izhaja iz prijateljskih vezi, ki jih imajo z drugimi ljudmi enakih let oziroma z drugimi starimi ljudmi.

9.2.11 Kaj za vas pomeni starost?

Graf 13: Pomen starosti za anketirane



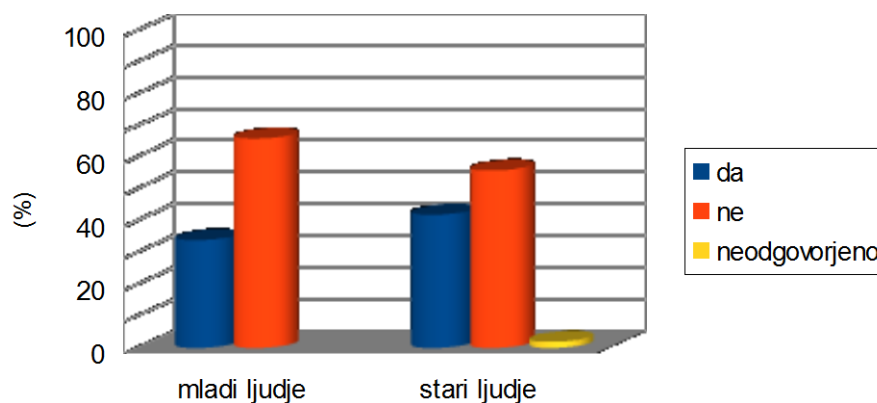
Največji odstotek mladih ljudi oz. 54 % (27) starost vidi kot obdobje, ko ima človek največ časa, da se posveti sebi in stvarim, ki ga veselijo. 22 % (11) mladih ljudi meni, da je starost obdobje, ko je potrebno skrbeti za zdravje. Starost kot obdobje, v katerem se naša aktivnost preneha, vidi 14 % (7) mladih ljudi. Z boleznijo starost povezuje 10 % (5) mladih ljudi. Glede na rezultate lahko sklepamo, da starost le nima tako negativnega predznaka, saj s strani mladih ljudi vendarle prevladujejo pozitivni odgovori na vprašanje o pomenu starosti.

Tudi med starimi ljudmi prevladuje mnenje, da je starost obdobje, ko imaš največ časa zase, in sicer tako meni 28 % (14) starih ljudi. Enak delež starih ljudi meni, da starost pomeni skrb za zdravje. Veliko večji delež starih kot mladih ljudi meni, da starost pomeni neaktivno obdobje - tako starost vidi kar 24 % (12) starih ljudi. Starost pomeni bolezen za eno petino oz. 20 % (10) starih ljudi - tudi tukaj je delež veliko višji kot pri mladih.

Če primerjamo rezultate skupine mladih in starih med sabo lahko ugotovimo, da stari ljudje pomen starosti opisujejo veliko bolj negativno kot mladi, kar lahko pripišemo tudi temu, da so to vendarle starejši ljudje, ki imajo lastno izkušnjo o tem, kako se v današnji družbi ravna s starostjo, staranjem in starimi ljudmi.

9.2.12 Ali se bojite postarati, postati starostnik?

Graf 14: Strah pred lastnim staranjem

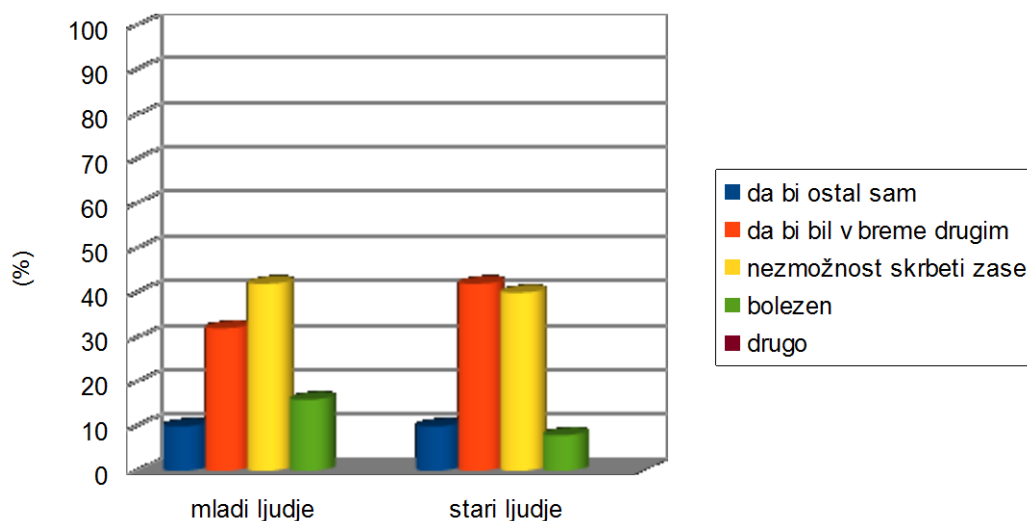


Na vprašanje ali se bojite postarati, je 66 % (33) mladih ljudi odgovorilo, da se postarati ne boji, ravno tako je na to vprašanje odgovorilo 56 % (28) starih ljudi. Postarati se boji 34 % (17) mladih in 42 % (21) starih ljudi.

Majhno razliko v odstotkih med mladimi in starimi, ki se ne bojijo postarati, lahko pojasnimo ravno z razliko v odstotkih med mladimi in starimi, ki se bojijo postarati. Primerjalno gledano se več starih ljudi boji postarati, kar lahko pripišemo dejstvu, da le-ti spremembe, ki pridejo s starostjo in staranjem, že doživljajo in so zato »prestrašeni«. Mladi ljudje so do lastne starosti, staranja in vseh sprememb, ki ob tem nastopijo, še daleč stran, pa jih morda misel na ta oddaljeni dogodek življenja še ne vznemirja.

9.2.13 S čim se bojite soočiti oz. česa se bojite, da bi vas doletelo v starosti?

Graf 15: Česa se anketirani bojijo v zvezi z lastnim staranjem

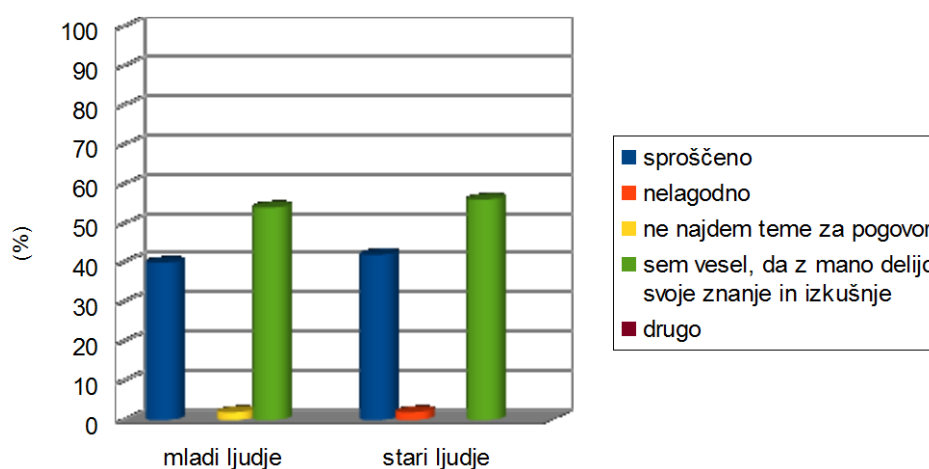


Glede na to, da smo med študijem literature ugotovili, da je danes ena najpogostejših neprijetnosti, ki pestijo današnje starostnike, osamljenost, smo presenečeni, da je le 10 % (5) starih ljudi odgovorilo, da se bojijo ostati sami. Ravno takšen odstotek smo dobili tudi v skupini mladih ljudi. Zelo podoben odstotek anketiranih med obema skupinama je odgovorilo, da je njihova največja bojazen nezmožnost skrbeti zase. Tako je odgovorilo 40 % (20) starih in 42 % (21) mladih anketiranih ljudi. Zelo velik delež ljudi iz skupine starih se boji, da bi bili v breme drugim, in sicer 42 % (21), v skupini mladih se tega boji 32 % (16) anketiranih. Za bolezen kot bojazen se je presenetljivo odločilo samo 18 % (4) starih anketiranih ljudi in 16 % (8) anketiranih mladih ljudi.

Rezultati kažejo, da danes ljudje, mladi in stari, starost povezujejo z onemoglostjo in šibkostjo, do česar dejansko privede bolezen.

9.2.14 Kako se počutite v družbi starejših ljudi?

Graf 16: Počutje anketiranih v družbi starejših ljudi



Stari ljudje tekom svojega življenja pridobijo mnogo znanja in izkušenj, kar meni tudi velik delež mladih ljudi, in sicer 54 % (27). Veseli so, da starejši svoje znanje in izkušnje delijo z njimi. Morda se tu zazna tudi stereotip, ki ga zelo pogosto pripisujejo starim, in sicer govorimo o modrosti.

Da se v družbi starih ljudi počutijo sproščeno, je odgovorilo kar 40 % (22) mladih ljudi. Ta

podatek torej še podkrepi ugotovitev, o kateri piše Kladnik (2003, str. 14), in sicer govori o tem, da so pri prostovoljnem družabništvu mladostnikov vedno znova presenečeni nad pristnim odnosom, ki ga vzpostavita mlad in star človek, ko se spoznata. Torej so mladi in stari sposobni skupaj preživati prosti čas in se sproščeno pogovarjati. 2 % (1) mladih je odgovorilo, da za pogovor s starim človekom ne najde primerne teme. Zanimivo, da se niti en mlad človek v družbi starih ljudi ne počuti nelagodno.

Rezultati raziskovanja pri starih ljudeh so zelo podobni rezultatom pri mladih ljudeh, saj je 56 % (28) starih ljudi odgovorilo, da so veseli, ko starejši ljudje z njimi delijo svoje znanje in življenjske izkušnje. 42 % (21) starih ljudi se v družbi starejših ljudi počuti sproščeno, nelagodno se v njihovi družbi počuti 2 % (1) starih ljudi – iz slednjega lahko sklepamo tudi na strah in nesprejemanje lastne starosti.

10 RAZPRAVA

Staranje je fiziološki proces, ki se odvija pri vsakem človeku in privede do starosti, to je zadnje večje obdobje v človekovem življenju. Načeloma naj bi bilo obdobje starosti ravno tako pomembno in lepo kot predhodni obdobji, vendar temu ni tako. Za to smo krivi ljudje sami oziroma družba, saj je le-ta storilnostno naravnana, kar pomeni, da je pomembna fizična moč in kondicija, današnja družba hrepeni po lepoti, zdravju in večni mladosti, vse kar je povezano s starostjo pa zavrača. Na negativen odnos do starosti in staranja vpliva tudi današnji hiter in stresni način življenja, ko mladim ljudem zaradi službenih, družinskih in drugih obveznosti zmanjkuje časa, da bi se posvetili in prisluhnili starim ljudem. Zavaljo teh dejstev je starostnikom danes težko hoditi po svoji zadnji življenjski poti, saj čutijo, da jih družba doživlja kot breme, jih izključuje iz družbenega življenja in dogajanja, zato so osamljeni in nimajo osebe, ki bi jim namenila iskren nasmeš in topel objem. Poleg tega različni mediji, strokovnjaki in neformalne skupine prebivalstva povezujejo starost in stare ljudi predvsem z negativnimi lastnostmi.

V povezavi z omenjenimi dejstvi smo opravili raziskavo s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika, katerega smo razdelili med prebivalce Novega mesta in okolice. Anketirali smo 100 oseb različnega spola, izobrazbe in okolij, iz katerih prihajajo. Tako smo jih razdelili, ker smo predvidevali, da bodo vse te predpostavke vplivale na rezultate anketiranja, da se bodo rezultati razlikovali tudi glede na spol, starost, izobrazbo in življenjsko okolje. Vse naštetu na posamezne odgovore ni vplivalo. Rezultati se razlikujejo le glede na mlade in stare ljudi, kar je bila tudi izhodiščna razdelitev anketiranih. Te smo razdelili v dve skupini: skupina mladih ljudi vključuje 50 anketiranih oseb med 20 in 54 letom starosti, skupina starih ljudi pa vključuje 50 oseb stare 65 let in več.

Raziskovalno vprašanje št. 1: Kakšen odnos imajo do starosti in staranja mladi ljudje v Sloveniji?

Rezultati raziskave kažejo, da imajo mladi do današnjih starostnikov precej stereotipen odnos – da gre za neaktivno obdobje, skoncentrirano predvsem na skrb za zdravje; da je pojem starosti povezan z boleznijo, počasnostjo, izgubo samostojnosti oz. odvisnostjo od

drugih, a tudi z modrostjo in izkušnjami; da gre za družbeno skupino, ki jo sodobna družba težje sprejema; da je starost obdobje, ki v ljudeh vzbuja tesnobo, strah ali pa celo nikakršnih občutkov, ker si je to obdobje tako težko zamisliti, da večina mladih ljudi o njem niti ne razmišlja ...

Raziskava je hkrati pokazala, da se večina mladih ljudi dobro počuti v družbi starih ljudi, so veseli, ker z njimi delijo svoje znanje in izkušnje, da gre za vesele in ljubeče ljudi, in da bi za pomoči potrebnega starostnika vendarle najprej poskrbeli sami, v krogu družine. V nekoliko drugačno, bolj pozitivno luč pa postavljajo sebe na stara leta, saj se ne bojijo postarati in sebe na stara leta vidijo zelo aktivno, v koraku s časom, zdrave. Iz napisanega lahko sklepamo, da imajo mladi ljudje do starosti in staranja še vedno pretežno negativen in stereotipen odnos, za katerega pa lahko vidimo, da se spreminja v pozitivno smer, vsaj ko pomislijo na lastno starost in staranje.

Tudi v obsežni raziskavi o življenju mladih v Sloveniji (Mladina 2010, str. 63) je bila ena od ključnih ugotovitev, da velika večina mladih vidi staranje kot resen problem, odnose med mladimi in starejšimi ocenjuje kot napete in v tej zvezi ne pričakuje sprememb na bolje, in celo, da 40 % mladih meni, da je v Sloveniji bolje poskrbljeno za starejše. V raziskavi o potrebah, zmožnostih in stališčih slovenskega prebivalstva, starega 50 let in več (Ramovš, K., 2013, str. 63-97), ki so jo izvedli na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, so ugotovili podobno: starejši veliko bolje razumejo mlajše, kot mlajši starejše: starejši imajo vendarle največ lepih stikov s srednjo generacijo. A zanimivo imajo starejši tudi najmanj stikov s svojo lastno generacijo.

Podobno so ugotovili tudi v raziskavi o sodelovanju med mlajšo in starejšo generacijo v celjski regiji (Erenda et al, 2014, str. 43): solidarnost in kakovost odnosov med starejšo, srednjo in mlajšo generacijo se izboljšujeta z aktivnostmi in sodelovanjem, kar vendarle kaže tudi na pozitiven odnos med generacijami, torej tudi na spreminjanje odnosa mladih do starih ljudi v pozitivni smeri.

Raziskovalno vprašanje št. 2: Kako doživljajo stari ljudje svoj položaj v slovenski družbi?

Stari ljudje dojemajo (lastno) starost s tesnobo ali glede nje nimajo nobenih občutkov, kar lahko pomeni, da o njej ne želijo razmišljati. Je obdobje skrbi za lastno zdravje, ker je zanje to hkrati tudi čas, ki prinese bolezni kot posledice staranja organizma. Stari ljudje starost doživljajo tudi kot čas, ko postaneš počasen, bolan, ko nisi več sposoben skrbeti sam zase in lahko postaneš breme drugim, kar po njihovem mnenju najprej vpliva na odnose v družini (z lastnim partnerjem in otroki). Prav nasprotno kar nekaj starih ljudi (tako kot smo že ugotovili pri mladih ljudeh) starost povezuje z modrostjo in znanjem. Največ jih starostno obdobje preživlja aktivno, v koraku s časom in uživa življenje ter se znova posveča sebi in vsemu, kar jih veseli.

Z analizo zbranih rezultatov naše ankete ugotavljamo, da tudi stari ljudje starost doživljajo precej stereotipno in negativno. Iz tega je moč sklepati, da so nezadovoljni tudi s položajem starih ljudi v slovenski družbi.

Železnik (2012, str. 28) pravi, da starost sicer prinaša nekatere spremembe, vendar pa je kakovost življenja starejših ljudi odvisna od posameznika, kako starost doživlja, in tudi od tega, kako je družba kot celota naklonjena staranju. Tudi v naši raziskavi lahko nezadovoljstvo starih ljudi z lastnim položajem v družbi na eni strani pripišemo družbenemu dojemanju starosti, v katerem še vedno prevladujejo predsodki o starosti, staranju in starih ljudeh, na drugi strani pa njihovem nezadovoljstvu z lastnim življenjem.

11 SKLEP

Staranje je neizogiben del življenja vsakega živega bitja. Ljudje se staramo od nekdaj in starali se bomo še naprej, vendar se je demografski trend v zadnjem stoletju obrnil v tem, da je starih vedno več, saj se življenjska doba ljudi daljša, mladih pa je vedno manj, saj rodnost upada. Kljub naraščanju števila starih ljudi so v družbi še vedno zakoreninjeni predsodki o starosti in staranju, za katere se zdi, da nimajo z demografskimi ugotovitvami ničesar skupnega. Zavoljo tega dejstva bo morala celotna družba, tj. mladi in stari ljudje, preoblikovati svoj odnos do starega življenjskega obdobja. Na področju odnosa do starosti, staranja in starih ljudi, se že dogajajo številne spremembe. Dejstvo pa je, da je pot do cilja še vedno dolga, a odprta za složno medgeneracijsko delovanje.

Staranje bo potrebno sprejeti kot del življenja, ki ima enako vrednost kot predhodni življenjski obdobji. Glede na to, da se življenjska doba človeka podaljšuje, bo pojem staranja potrebno povezati z obdobjem aktivnosti, ustvarjalnosti, sodelovanja pri oblikovanju družbe, ne zgolj z obdobjem, ki prinaša upad človekovih življenjskih sposobnosti.

Potrebno bo prevetriti dojemanje starosti in staranja skozi politične, ekonomske, zdravstvene, medijske in druge sisteme: da starejši niso le ovira na poti razvoja in napredovanja sodobne družbe, ampak so njen aktivni in enakovredni soustvarjalec.

Medgeneracijsko sožitje in solidarnost med generacijami, ki sta danes s staranjem najbolj povezana pojma, v procesu spreminjanja odnosa do starosti in staranja nujno zahtevata vključenost vseh generacij. Učenje sobivanja, sožitja, solidarnosti in soodvisnosti med vsemi generacijami bo potrebno prenesti v vsa življenjska obdobja.

Stari ljudje bodo morali svojo starost in vse, kar starost s seboj prinese – pozitivnega in negativnega – sprejeti, ker bodo na ta način mlajšim generacijam kazali, da je starost nekaj povsem naravnega in kot življenjsko obdobje enakovredno predhodnima dvema obdobjema.

Velikokrat slišimo, da je dolgoživost dosežek družbe. Vsak posameznik pa se mora truditi, da bo nekoè moè slišati, da je dosežek družbe poleg dolgoživosti tudi kakovostno življenje v tretjem življenjskem obdobju.

LITERATURA

Almeida Pinto, T. Medgeneracijski programi in projekti- sooèanje z novimi izzivi. V: Ramovš, J. (ur.). Medgeneracijska solidarnost in staranje. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2012: 17-18.

Banovec, T., Drenik, I., Kožuh Novak, M., Leviènik, I., Pavliha, M., Ostrman, A., Šonc, R., Ternovec, A., Žiberna, A. Podlage za nacionalno poroèilo o uresnièevanju regionalne izvedbene strategije madridskega mednarodnega naèrta aktivnosti na podroèju staranja. V: Kožuh Novak, M., Vizjak, M. (ur.). Starajoèa se družba: èas za nove izzive. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, 2010: 39-68.

Cijan, V., Cijan, R. Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov. Maribor: Visoka zdravstvena šola, 2003.

Èerniè, B., Kumer, P. Na pragu novih demografskih sprememb. Geografski obzornik. 2011; 3: 4-12.

Erenda, I., Suklan, J., Roblek, V., Meško, M. Sodelovanje med mlajšo in starejšo generacijo v celjski regiji. Socialno delo 2014; 53 (1): 43-50.

European Union. The EU Contribution to Active Ageing and Solidarity Between Generations. Luxemburg: Publications Office of the European Union, 2012

Europa. EU. Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami 2012. Dostopno na: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=sl>. (2. 12. 2013).

Findeisen, D. Stereotipi o starejših v javnih obèilih in kako jih popraviti. V: Drole, J., Konèan, T., Tanko, M., Žiberna, A. (ur.). Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj: zbornik – Festival za tretje življenjsko obdobje; Tudi starejši spreminjamo svet. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije in Infos, d. o. o., 2002: 114-119.

Gabrijelèè Blenkuš, M., Stanojeviæ Jerkoviæ, O. Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010. Dostopno na: http://www.zzv-go.si/fileadmin/pdfdoc2012/30_publikacija.pdf. (29. 1. 2014)

Grün. A, Visoka umetnost staranja. Celje: Mohorjeva družba, 2010.

Hlebec, V., Kavčič, M., Filipovič Hrast, M., Vezovnik, A., Trbanc, M. Samo da bo denar in zdravje: življenje starih ljudi, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2010.

Hojnik Zupanc, I. Priprava na upokojitev in starost. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997: 3-12.

Hojnik Zupanc, I. V starosti lahko opešajo življenjske moči, kaj pa potem? V: Hojnik Zupanc, I. (ur.). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997: 115-125.

Hojnik Zupanc, I. Samostojnost starega človeka v družbeno prostorskem kontekstu. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 1999.

Hvalič Touzery, S. Slovar: gerontofobija. Inštitut Antona Trstenjaka, 2010. Dostopno na: <http://www.inst-antontrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1018.html>. (12. 4. 2014).

Imperl, F. Kakovost oskrbe starejših - izziv za prihodnost. Logatec: Firis Imperl & Co. 2012.

Jurdana, M. Staranje. V: Jurdana, M., Poklar Vatovec, T., Peršolja Černe, M. (ur.). Razsežnosti kakovostnega staranja. Koper: Univerzitetna založba Annales, 2011: 11- 17.

Kenda, A., Zupančič, M. Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012 kot eden od odzivov na demografske spremembe. V: Završnik, J., Ivanuša, M. (ur.). Za aktivni in bolj zdravo starost. Maribor: Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca, Kolaborativni center SZO za primarno zdravstveno nego, 2012: 15-19.

Kladnik, A. Socialna gerontagogika pri zadovoljevanju nematerialnih potreb starih ljudi. Socialna pedagogika 1999; 3(2): 185-194.

Kladnik, T. Skupine za samopomoč. Prepletanja 2003; 8: 11-17.

Knific, B. Medgeneracijski odnosi. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997: 35-44.

Kožuh Novak, M. Kako reševati problem staranja prebivalstva? V: Kožuh Novak, M., Vizjak, M. (ur.). Starajoča se družba: čas za nove izzive. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, 2010: 21-34.

Križaj, M. Zdravstvena nega - pomemben dejavnik kakovosti v življenja v tretjem življenjskem obdobju. Obzor Zdr N, 1999; 33: 269- 274.

Kuhar, M. Sociološki vidik: Prevrednotenje starosti in staranja. Odnos Slovencev do starosti pokojninskega, sistema in varčevanja za starost: zbornik ob 10. obletnici Kapitalske družbe 2007; 36-39. Dostopno na :
http://www.kapitalskadruzba.si/pokojninski_sistem/raziskave/raziskava_o_odnosu_do_starosti/zbornik/metka_kuhar. (2. 12. 2013).

Kvas, A. Medicinske sestre na področju promocije zdravja in zdravstvene vzgoje: kje smo, kam gremo? V: Kvas, A. (ur.). Promocija zdravja - moč medicinskih sester. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, 2011: 33- 45.

Mladina 2010 – končno poročilo o rezultatih raziskave. Ljubljana: RS Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za mladino, 2010. Dostopno na: www.Delo.si/assets/media/other/20110131/Koncno%20porocilo.pdf. (23. 7. 2014).

Moravec Berger, D. Zdravje in življenjsko obdobje - pogled statistika. V: Turk, J. (ur.). V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 1998: 11-16.

Nursing care of the older person: position statement. Geneva: International Council of Nurses, 2006: 1-2. Dostopno na: www.icn.ch/images/stories/documents/publications/position_statements/A15_Nsg_Care_Older_Person.pdf (23. 7. 2014).

Pavliha, M. Diskriminacija starejših ter spoštovanje človekovih pravic starejših v mednarodnih dokumentih. V: Pavliha, M., Cvahte, B., Drnovšek, J., Hvalica, D., Morec, P., Pečjak, V., Rebernik, P., Škerlj, A., Tominšek, A., Toth, M., Urbas, J., Žiberna, A. (ur.). Pravice in soodgovornost življenja v starosti. Velenje: Pozoj: Tecum. 2006: 14-23.

Pavliha, M. Aktivno staranje. V: Krevl, I. Zbornik /8. festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Inštitut Hevrek, 2009: 6-12.

Pečjak, V. Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze, 1998.

Pečjak, V., Pečjak, M. Psihologija staranja. Bled: samozaložba, 2007.

Pentek, M. Značilnosti staranja in možnosti vplivanja na dejavnike tveganja. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997: 45-58.

Peternelj, A. Kako smo pripravljeni v zdravstveni negi na spremembe in potrebe sodobne družbe. Obzor Zdr N 2006; 40: 69-70.

Pokorn, D. Prehrana in kvaliteta življenja v starosti. V: Drole, J., Končan, T., Tanko, M., Žiberna, A. (ur.). Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj: zbornik – Festival za tretje življenjsko obdobje; Tudi starejši spreminjamo svet. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije in Infos, d. o. o., 2002: 97-100.

Poljšak, B. Kaj lahko naredim sam, da bi se staral počasneje? Ljubljana: samozaložba, 2012.

Poredoš, P. Zdravstveni problemi starostnikov. Zdrav. Vest. 2004; (73):753-756.

Požarnik, H. Umetnost staranja. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1981.

Ramovš, J. Smiselno življenje v starih letih. V: Hojnik Zupanc I. (ur.). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, 1997:13-26.

Ramovš, J. Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. Socialno delo 2000; 4: 315- 328.

Ramovš, J. Odnosi med generacijami in priprava na kakovostno starost. V: Drole, J., Končan, T., Tanko, M., Žiberna, A. (ur.). Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj: zbornik – Festival za tretje življenjsko obdobje; Tudi starejši spreminjamo svet. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije in Infos, d. o. o., 2002: 136-141.

Ramovš, J. Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontogogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, 2003.

Ramovš, J. Zdravstvena nega pri reševanju današnje demografske krize, 2009. Dostopno na:http://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/kongres_zbn_7/pdf/232A.pdf. (10. 3. 2014).

Ramovš, J. Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2012.

Ramovš, K. Medgeneracijsko sožitje in solidarnost. V: Ramovš, J. (ur.). Staranje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2013: 63-97.

Skela Savič, B., Zurc, J., Hvalič Touzery, S. Staranje populacije, potrebe starostnikov in nekateri izzivi za zdravstveno nego. Obzor Zdr N 2010; 44(2): 89-100.

Rijavec, I. Filozofija zdravstvene nege usmerjena k človeku - pomagajmo graditi lepši svet. V: Trampuž, R. (ur.). Kakovost zdravstvene nege - kako jo prenesti v prakso. Nova Gorica: Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Ivančna Gorica, 2004: 36- 41.

Šircelj, M. Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. Starejši ljudje v družbi sprememb. Maribor: Založba Aristej, 2009: 15- 43.

Štemberger Kolnik, T., Benko, E. Starostnik v primarnem zdravstvenem varstvu. V: Jurdana, M., Poklar Vatovec, T., Peršolja Černe, M. (ur.). Razsežnosti kakovostnega staranja. Koper: Univerzitetna založba Annales, 2011: 221- 223.

Tomič, Z. Za državljana v boju proti socialnemu izključevanju in revščini – vloga socialnih programov in storitev. V: Drole, J., Končan, T., Tanko, M., Žiberna, A. (ur.). Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj: zbornik – Festival za tretje življenjsko obdobje; Tudi starejši spreminjamo svet. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije in Infos, d. o. o., 2002: 45.

Tomšič, M. Antropološki pogled na obdobje starosti. Monitor ISH 2010; XII(2): 173-200.

Toth, M. Koriščenje zdravstvenih storitev po življenjskih obdobjih, zlasti po 65. letu starosti. Zdravstveni vestnik 2004; 73: 731-735.

Vertot, N. Prebivalstvo sveta se stara - potrebno je medgeneracijsko sožitje. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije, 2008.

Vertot, N. Prebivalstvo Slovenije danes in jutri: projekcije prebivalstva EVROPOP. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije, 2009.

Vertot, N. Starejše prebivalstvo v Sloveniji. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije, 2010.

WHO - World Health Organization. Active ageing makes the difference. Switzerland, 1999.

Dostopno na: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html. (4. 12. 2013).

WHO - World Health Organization. Good Health Adds Life to Years. Switzerland, 2012.

Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih. Ur. l. RS, št. 69/2004 – uradno prečiščeno besedilo, 101/2007, 122/2007, 90/2011, 84/2012.

Železnik, D. Stališča starejših v Pomurju o zadovoljstvu z življenjem in o samospoštovanju. *Kakovostna starost* 2012; 15 (4): 28-40.

PRILOGA

Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani,

sem Lilijana Može, študentka Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Pišem diplomsko nalogo z naslovom Starost in staranje v Sloveniji. Vljudno Vas prosim, da si vzamete nekaj minut Vašega časa in odgovorite na sledeči vprašalnik.

Pred Vami je anonimen anketni vprašalnik, ki vsebuje 18 vprašanj. Za izpolnjevanje vprašalnika obkrožite črko pred tistim odgovorom, s katerim se strinjate.

Za vaše sodelovanje se Vam najlepše zahvaljujem.

Lilijana Može

1. Spol:

ženski

moški

2. Starost:

a) 20 – 34 let

b) 35 – 44 let

c) 45 – 54 let

d) 55 – 64 let

e) 65 – 74 let

f) 75 – 84 let

g) 85 – 94 let

h) nad 95 let

3. Izobrazba:

- a) osnovna šola
- b) poklicna šola
- c) srednja šola
- d) višja šola
- e) visoka šola, fakulteta
- f) magisterij
- g) doktorat

4. Okolje, v katerem živite:

- a) vas
- b) mesto

5. Koliko let ima po vašem mnenju oseba, ki ji rečemo »star človek«?

- a) 40 – 50 let
- b) 50 – 60 let
- c) 61 – 70 let
- d) 71 – 80 let
- e) 81 – 90 let
- f) več kot 91 let

6. Kaj občutite, ko pomislite, da se boste nekoč postarali?

- a) strah
- b) veselje
- c) tesnobo
- d) ne občutim ničesar
- e) drugo _____

7. Ali pogosto razmišljate o starosti in staranju?

- a) da
- b) ne
- c) včasih
- d) nikoli

8. Kako po vašem mnenju družba sprejema in razume starostnike?

- a) zelo dobro razume in sprejema
- b) dobro razume in sprejema
- c) jih težko razume in sprejema
- d) jih ne razume in ne sprejema

9. Kdaj se po vašem mnenju prične starostno obdobje?

- a) ko dopolniš določeno število let
- b) z odhodom v pokoj
- c) z odhodom v dom za starejše
- d) ko nisi več samostojen
- e) drugo _____

10. Kako si sebe predstavljate na stara leta?

- a) aktivni, v koraku s časom, zdravi, se družite s prijatelji, uživate življenje
- b) neaktivni, bolni, nezainteresirani za dogajanje v družbi, samotarski
- c) drugo _____

11. Katere spodaj naštetih lastnosti in pojme bi povezali s starostnikom?

(možnih je več odgovorov)

- a) počasen

- b) senilen
- c) ljubeč
- d) bolan
- e) nepomičen
- f) z veliko znanja in modrosti
- g) drugo _____

12. Če bi morali poskrbeti za starostnika, kako bi se odločili?

- a) za starostnika bi skrbel doma, skupaj z ostalimi družinskimi člani
- b) starostnika bi namestil v dom za starejše
- c) drugo _____

13. Na kaj vse po vašem mnenju vpliva skrb za starostnika v domačem okolju?

- a) na odnos s partnerjem in otroki
- b) skrb za starostnika predstavlja finančno breme
- c) vpliva na moje zdravje
- d) zaradi skrbi za starostnika mi primanjkuje prostega časa
- e) skrb za starostnika zahteva prilagajanje vseh družinskih članov
- f) drugo _____

14. Kje se najpogosteje srečujete s tematiko starosti?

- a) v krogu družine
- b) v krogu prijateljev
- c) prek medijev
- d) to temo redko zasledim
- e) drugo _____

15. Kaj za vas pomeni starost?

- a) bolezen
- b) obdobje, ko imaš največ časa, da se posvetiš sebi in tistemu, kar te veseli
- c) neaktivno obdobje
- d) skrb za zdravje
- e) drugo _____

16. Ali se bojite postarati, postati starostnik?

- a) da
- b) ne

17. Predstavlajte si sebe na stara leta. S čim se bojite soočiti oziroma česa se bojite, da bi vas doletelo v starosti?

- a) da bi ostal sam
- b) da bi bil v breme drugim
- c) nezmožnosti skrbeti zase
- d) boleznim
- e) drugo _____

18. Kako se počutite v družbi starejših ljudi?

- a) sproščeno
- b) nelagodno
- c) ne najdem teme za pogovor
- d) sem vesel/a, da z mano delijo svoje znanje in življenjske izkušnje
- e) drugo _____

Hvala.