

3 KONTEKSTUALNO RAZISKOVANJE POTREB: ETNOGRAFSKI ZEMLJEVID ŽIVLJENJA STARIH

(iz: GREBENC, Vera. *Ocena potreb in raziskovanje lokalnih vednosti kot izhodišče za delovanje v socialnem delu : doktorska disertacija*. Ljubljana: [V. Grebenc], 2005. X, 294 f. Tekst je v originalu na straneh od 139 do 219)

3.1 NAMEN RAZISKAVE

Raziskava je usmerjena v postopke raziskovanja potreb (razvijanje instrumentarija raziskovanja potreb) z namenom izdelave etnografskega zemljevida. Na podlagi intervjujev izdelamo opisno skico življenja starejših ljudi, živečih v Ljubljani, ki služi kot kontekstualna podlaga za izdelavo kataloga potreb in načrtovanja intervencij. Cilj raziskovanja je, da priskrbimo praktične informacije o potrebah ljudi ter ugotovimo področja, na katerih je potrebno načrtovati odgovore na potrebe.

3.2 METODOLOGIJA

3.2.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je poizvedovalno eksplorativne in deskriptivne narave. S pomočjo eksplorativne raziskave smo ugotavljali značilnosti življenja starih ljudi v mestni občini Ljubljana - gre za oceno stanja, ki jo lahko ustvarimo na temelju podatkov s terena. V metodološkem smislu je raziskava kombinacija kvalitativne, narativne pa tudi akcijske metodologije raziskovanja. Glede na vrsto empiričnega gradiva gre za kombinirano raziskavo, saj uporabimo več različnih virov gradiv in različne kvalitativne metode zbiranja in analize podatkov.

3.2.4 USMERJANJE IN NADZOROVANJE RAZISKOVALNEGA PROCESA: MATRICA ZA OCENO POTREB

Raziskovanje skupnosti je kompleksen proces. Intenziven vstop v raziskovalno področje je zahteval razvoj raziskovalnih instrumentov, ki so omogočali senzitivnost in sistematičnost pri zajemanju podatkov. Razviti smo želeli praktično orodje, ki ga je mogoče enostavno uporabiti v različnih raziskovalnih okoljih. Ocena potreb je lahko popolna le, če priskrbi sliko konteksta, kar pomeni, da smo se pri raziskovanju pomikali preko različnih ravni in tematik poizvedovanja. Odločitev, da pri raziskovanju upoštevamo kombiniranje različnih kvalitativnih raziskovalnih metod in zbiramo različne vire, je pomenila, da bomo z raziskovanjem pridobili velike količine raznovrstnega gradiva. Ključno vprašanje, ki se nam je zastavljalo, je bilo, kako to gradivo organizirati na sistematični način – zagotoviti sistematičnost tako pri zbiranju gradiva kot pri analizi. Oblikovali smo matrico, ki je dobila funkcijo pri zajemu in pri sortiranju podatkov. Določili smo glavna raziskovalna področja in v okviru vsakega področja ključne kategorije (spremenljivke). Glede na to, da »na kvalitativno analizo podatkov ni mogoče gledati kot na neko ločeno dejanje, ki sledi zbiranju podatkov, ampak gre za odvijajoč se proces« (D'Cruz in Jones 2004: 150), smo matrico uporabili kot orodje, s katerim smo usmerjali zbiranje podatkov, selekcijo gradiva in analizo.

3.2.4.1 SPREMENLJIVKE

Raziskovalne spremenljivke so vključene v matrico. Ključna področja raziskovanja, ki jih vsebuje matrica, so: splošne značilnosti področja oz. ciljne skupine, socialni kontekst, zdravje, tveganja, ocena služb. Znotraj vsakega področja so definirane konceptualne kategorije (prikazane so v tabeli). Matrica ni zaključena enota, lahko se prevaja v različna raziskovalna okolja in ostaja odprta za kategorije, ki se pojavijo naknadno. Potrebe in želje kot spremenljivke so vključene v vsako od področij posebej, saj se lahko nanašajo na vsako od kategorij. Z matrico zagotavljamo kontekst, v katerem se pripoveduje o potrebah, nujnostih in željah.

Tabela 6: Ključne kategorije

Značilnosti ciljne skupine	Socialni kontekst	Zdravje	Tveganja	Ocena služb
Starost Spol Narodnost Izobrazba	Življenjski slog, vsakodnevne rutine	Ocena zdravja (bolezni, težave z zdravjem, poškodbe)	Zaznavanje tveganj (vrste tveganj)	Zemljevid služb
Stališča, zaznavanje v skupnosti	Delo, šola, dnevne aktivnosti	Prehrana	Situacije tveganj, okoliščine	Dostopnost služb
Trend Število, razširjenost	Dohodek	Spolnost	Varnost	Ocena učinkovitosti
Prostor	Stanovanje	Pravila in prakse samopomoči	Neposredna ogroženost (npr. nasilje, nesreče,...)	Ocena nujnih intervencij
Mobilnost	Socialna mreža, stiki	Dostopnost do zdravstvenih storitev	Preprečevanje tveganj	želje
Komunikacijska sredstva (informacijsko omrežje)	Preživetvene prakse (viri, samopomoč)	želje	Zmanjševanje tveganj	potrebe (nujnosti)
Vrednote	želje	potrebe (nujnosti)	želje	
	potrebe (nujnosti)		potrebe (nujnosti)	
↓	↓	↓	↓	↓

3.2.4.2 POJASNJEVANJE MATRICE KOT OPOMNIKA

Kvalitativne intervjuje smo vodili s pomočjo *matrice*, ki je služila kot opomnik za izvedbo intervjujev.

3.2.4.2.1 GLAVNA PODROČJA OCENE POTREB

Tabela je legenda za izdelavo zemljevida in opomnik za oblikovanje pomembnih raziskovalnih vprašanj. Z vprašanji usmerimo našo pozornost k bistvenim področjem poizvedovanj pri raziskavi. Vsako izbrano področje poizvedovanj, ki ga vsebuje tabela, omogoča prepoznavanje določenega konteksta, v katerega umestimo potrebe.

3.2.4.2.1.1 Značilnosti ciljne skupine/fenomena

V tej točki nas zanimajo značilnosti raziskovane skupine. Zanima nas, kako stvari v določeni skupnosti potekajo. Zabeležimo:

Kakšna so stališča (mnenja) skupnosti o ciljni skupini?

Kako jih skupnost zaznava?

Kakšen je odnos skupnosti do ciljne skupine in njenih posameznikov?

Kako je ciljna skupina (posamezniki iz te skupine) vidna v skupnosti?

Ali ima ciljna skupina kaj vpliva v skupnosti in kako lahko ta vpliv prepoznamo?

Vrednote: Kaj je za posameznike/populacijo ciljne skupine v življenju pomembno?

Profil ciljne skupine: starost, spol, narodnost, izobrazba.

Prostor: glede na področje, lokacije kjer živijo, kjer se zadržujejo, srečujejo z drugimi.

Katere so njihove običajne dnevne poti, kako potujejo, katera sredstva uporabljajo za potovanje?

Ocena števila: Poskušamo oceniti število ljudi, ki sestavljajo populacijo ciljne skupine, vtis o številu (pri skritih populacijah je pomembno podvprašanje: koliko ljudi iz ciljne skupine osebno poznajo?).

Zaznavanje trenda (se število povečuje, manjša, je enako).

Primer iz intervjuja: Stališča, mnenja, vrednote, položaj v družbi

Spol: moški

Starost: 82 let

Izobrazba: srednja tekstilna šola

A: Kako gledate na svojo starost? Kako danes družba gleda na starost? Kako v vaši okolici gledajo na starejše ljudi?

B: Na svojo starost gledam z realnimi očmi. Tudi starost je eno izmed življenjskih obdobij, čeprav - na žalost, ali morda tudi na srečo - zadnje. Poskušam se prilagajati spremembam, lastni nemoči in včasih je kar težko.

Mislim, da v naši družbi (državi) starost ni preveč cenjena, povsod je bolj poudarjena mladost. Poglejte, na primer, oglase za zaposlitev: »... sprejemamo le delavce, stare do 35 let.« Že pri tem se vidi naravnost. Čim postane človek nekoliko starejši, po izgubi zaposlitve praktično nima več nobenih možnosti za novo zaposlitev. Ali kot se čuti gledanje v zdravstvu: »... za tako starega se ne izplača več...«

Gledanje na starejše ljudi v moji okolici je različno, odvisno od posameznika. Poznam jih kar nekaj, ki nas starejše povsem naravno sprejemajo, ponudijo pomoč, toplo besedo..., drugi pa... - pač še nimajo izkušenj s starostjo.

3.2.4.2.1.2 Socialni kontekst

Ko usmerimo poizvedovanja v socialni kontekst, iščemo informacije o vsakdanjem življenju posameznikov iz ciljne skupine (Kako ljudje živijo?):

- aktivnosti

Kako zgleda običajen dan?

Podrobnosti o pomembnih aktivnostih (delo, zaposlitev, šola, druge dejavnosti)

Kateri so njihovi interesi?

- stanovanje

Kje živijo?

Kako so zadovoljni z bivanjskimi pogoji?

- dohodek

Kateri so glavni viri za življenje?

Kako so zadovoljni z materialnim položajem (dohodkom)?

Katere so strategije, da preživijo?

- socialna mreža, stiki

Kateri so pomembni ljudje njihove socialne mreže (partnerji, starši, prijatelji, ...)?

Kako ocenjujejo medosebne odnose?

Kdo jim pomaga, ko potrebujejo pomoč? Kako?

Kako vzdržujejo stike?

- potrebe, nujnosti, želje

(nanaša se na točke iz socialnega konteksta: dohodek, aktivnosti, odnosi, stanovanje)

S katerimi problemi se srečujejo? Kaj občutijo kot problem, težavo?

Kako te težave rešujejo?

Kaj si želijo v življenju nasploh?

Kaj v življenju pogrešajo? Kaj želijo v svojem življenju spremeniti?

Kaj po njihovi oceni potrebujejo v tem trenutku?

Pomembno je, da pustimo ljudem o situacijah, za katere menijo, da v njih potrebujejo pomoč, govoriti po svoje, da sami definirajo, kaj si v življenju želijo in kaj občutijo kot potrebe.

Primer iz intervjuja: Življenjski slog - vsakodnevne rutine

Tipičen opis običajnega dne:

Spol: ženski

Starost: 67

Izobrazba: osnovna šola

A: Kaj bi lahko rekli zase, kako živite?

I: Živim povprečno z majhno pokojnino.

A: Kako preživite dan, kakšen je vaš način življenja?

I: Vstanem ob šestih zjutraj, možu skuham zeliščni čaj, nato skuham zajtrk, zbudim dva vnučka in ju oblečem. Po zajtrku ju odpeljem v vrtec (peš), ko pridem nazaj pospravim. Nato grem v trgovino in nato na vrt. Ob desetih dopoldne pripravim možu malico in postrežem s kavo. Ob enajstih začnem kuhati kosilo, kosiva ob pol enih. Nato ob enih pogledava poročila na televiziji. Potem se uleže za 10 minut (počitek). Potem pospravim posodo, perem, likam, ob treh je kavica in kuhanje kosila za sinovo družino, ki pride domov. Včasih grem v vrtec po vnučka. Popoldne sem na vrtu, če je lepo vreme, vmes pazim še tretjo vnučko. Ob sedmih z možem pogledava Dnevnik in ob njem večerjava, nato gledava kakšen film. Ob desetih greva spat.

3.2.4.2.1.3 Zdravje

V tej točki poizvedujemo o zdravstvenem položaju ciljne skupine. Zbiramo stališča o zdravju:

Kakšen je njihov odnos do zdravja?

Kako ocenjujejo svoje zdravje?

Kako zdravstveno stanje vpliva na vsakdanje življenje sogovornikov?

Katere so njihove potrebe glede zdravja (zdravstvene težave, potrebe po zdravljenju, dostopnost do zdravstvenih uslug, zdravstveno zavarovanje)?

Zabeležimo osebne ali skupinske vrednote glede zdravja, pravila za zdravo življenje (npr. prehranske navade, pravila glede tveganj) in načine samopomoči pri zdravstvenih težavah.

Primer iz intervjuja: Zdravje - osebna ocena zdravja

Spol:ženski

Starost:80 let

Izobrazba: učiteljica predmetnega pouka

C: Kakšno je vaše zdravje, kako skrbite za zdravje?

A: Na svoje zdravje pa zelo pazim. Ja kdo pa bo, če ne sama. Pazim na zdravo prehrano, uživam zelo veliko zelenjave. Vsako popoldne si pripravim za malico zeleno solato s česnom. Redno tudi telovadim, kolesarim kar nekajkrat na teden. S prijatelji gremo na krajše pohode v naravo. Tudi s Pikijem grem vsak dan na krajši sprehod. Pazim tudi na telesno težo, da se ne bi zredila.

C: Ste prostovoljno zavarovani?

A: Seveda, saj brez tega danes ne gre, pa še kljub temu moraš veliko zdravil plačevati. Ne vem, kako shajajo ljudje, ki imajo teh izdatkov za zdravila vsak mesec precej. Jaz jemljem le zdravila proti visokemu pritisku, ki pa jih ni potrebno plačevati.

C: Kakšen je vaš zdravnik?

A: Imam zdravnico. Je prijazna, pripravljena me je poslušati in je dobrovoljna, tako da se zmeraj tudi nasmejeva. Prav tako mi pove, če mi predpiše kakšna nova zdravila, kakšna so, za kaj so.

C: Kdo vam pomaga, če zbolite, in kdo vas pelje k zdravniku?

A: Običajno sinova ali pa snahe, kdor ima pač čas.

C: Kako sami vplivate na svoje zdravje, kako ga ohranjate? Kako si sami pomagate, ko imate zdravstvene težave?

A: Poskušam jesti zdravo, se dovolj gibati, se zdraviti čim bolj naravno, z domačimi zdravili... Če pa so težave prehude, pa stopim do zdravnice.

3.2.4.2.1.4 Tveganja

Ocenjevanje tveganj je neposredno povezano z ocenjevanjem potreb. Ko se ljudje soočajo s situacijami povezanimi s tveganji, so potencialne posledice povezane tudi z znanjem o tveganjih in z okoliščinami le-teh. To pomeni, da samo znanje ni dovolj, posamezniki morajo imeti tudi možnost, da v določenih okoliščinah lahko izbirajo manj tvegan način in ravnaajo v skladu z znanjem, ki ga imajo. Kot prvo morajo biti ljudem na voljo sredstva, s katerimi se lahko izognejo tveganjem ali pa z njimi zmanjšajo posledice prevzetih tveganj, kot drugo pa morajo imeti priložnosti, da lahko razvijejo strategije za preprečevanje ali zmanjševanje škode, ki je povezana s tveganji. Z intervencijami v skupnosti je torej potrebno priskrbiti *praktična sredstva*, ki omogočajo ravnanja s tveganji.

V okviru tega področja poizvedovanja zbiramo informacije o tveganem vedenju posameznikov in skupin, o zaznavanju tveganj v skupnosti, informacije o virih za zmanjševanje tveganj in zmanjševanje škode na ravni posameznika skupnosti in družbe. Ocena tveganj vključuje identificiranje situacij tveganj, momentov, v katerih se tveganje lahko pojavi, in informacij o dejavnikih, ki vplivajo na tveganja.

Med poizvedovanjem smo pozorni tudi na beleženje obstoječih praks, pravil, ritualov, vrednot, ki so jih razvili posamezniki ali skupine v skupnosti, da z njimi obvladujejo tveganja in zmanjšujejo škodo.

Ključna vprašanja:

Kaj se vam zdi, da so tveganja...npr. starega človeka, uživalca drog, ženske, ki doživlja nasilja, mladega človeka, ki ni končal šole, brezposelne osebe...?

Kaj vi občutite kot tveganje?

Kako si sami pomagate?

V posebni točki poizvedb o tveganjih se usmerimo tudi na vprašanje varnosti v lokalni skupnosti in v družbi na splošno. Ravni kriminala in nasilja sta pomembna pokazatelja varnosti¹.

Ali se počutijo varne?

Česa se bojijo?

Ali imajo občutek, da se lahko zanesejo na pomoč drugih v nevarnih situacijah? Kakšna bi bila ta pomoč?

Pomembno je tudi, da ocenimo, ali so posamezniki oziroma skupine tako ogroženi, da je potrebna takojšnja intervencija, in da ugotovimo, ali gre za enkratni dogodek, ali pa lahko govorimo o pogostem pojavu.

Primer iz intervjuja: Zaznavanje tveganj, taktike reguliranja tveganj

A: Ali se vam zdi, da ste zdaj na starost spremenili kakšne življenjske navade? Katera prepričanja?

B: Življenjske navade se v starosti spremenijo. Jaz, na primer, sem prej hodil k prijateljem, šel na tekme, nogometne, ... tega zdaj ne morem več. In nekoč sem se vozil, šel sem daleč. Celo kolo sem vozil in zdaj ne več. Teh navad zdaj ni več.

Edino kar sem spremenil od mladosti, je spoznanje o hrani. Spremenil sem prehrano. Pa nehal sem kaditi. Zdaj ne kadim več, včasih pa sem kadil.

A: Česa se bojite sedaj v starosti?

B: Človek je v starosti tako slab za svojo obrambo. Jaz nisem več tako močan in bojim se napada teh ljudi, ki hočejo, da si vzamejo tisto, kar ni njihovo, da te oropajo, da te napadejo ali pa celo ubijejo. Bojim se, ko sem sam tukaj, da ne bi nekdo, ko trdno spim, vlomil v hišo. To je edini strah. Saj, ko zaspiš, ne vem, če je kdo prišel v hišo, in sem nemočen v tej situaciji.

3.2.4.2.1.5 Ocena služb

Pri oceni služb zberemo informacije o obstoječi mreži služb v lokalni skupnosti. Izrišemo zemljevid služb, ki jih naš sogovornik/ca pozna oziroma ve za njih (vrste in tipi služb). Glede na področje, ki ga raziskujemo, smo bolj pozorni na zemljevide služb, ki so aktualni za ciljno skupino (npr. s področja socialnega varstva, zdravstva, izobraževanja, sodstva, policije ipd.). Zabeležimo, katere službe so prisotne v skupnosti. Pozorni smo tudi na organizacije, programe, iniciative, ki morda niso tradicionalno povezane s ciljno skupino, pa se vendar kažejo kot službe, ki vstopajo na področje dela z raziskovano skupino, pa tudi na neformalne oblike združevanja, ki nastajajo prav kot odgovor na njene potrebe.

Poizvemo, kako ljudje ocenjujejo delo obstoječih služb, kaj le-te ponujajo, kako so zadovoljni

¹ Pozorni moramo biti na informacije o varnosti, saj lahko na to, kar zapišejo mediji ali je zabeleženo v uradnih statistikah (gre za teme, ki se jim posveča večja pozornost), vplivajo različni interesi in okoliščine. Hkrati te v javnosti izpostavljene teme vplivajo na zaznavanje in stališča posameznikov. Večjo zanesljivost poizvedbam dajejo opisi osebnih izkušenj in dogodkov, ki so jih posamezniki uvrstili pod točko tveganj oziroma varnosti.

z njihovim delom, kaj lahko pridobijo, kaj pogrešajo.

Preverimo dostopnost služb.

Zberemo izkušnje in stališča, ki govorijo o tem, ali obstoječe službe odgovarjajo njihovim potrebam in kaj v skupnosti oziroma v lokalnem okolju manjka. Pozorni smo na pomanjkljivosti v mreži služb in na stopnjo prizadetosti ljudi zaradi

pomanjkanja storitev (ali je morda na določenem področju potrebna nujna intervencija, ali imamo čas nekatere odgovore načrtovati dolgoročno).

Primer iz intervjuja: Ocena služb, lokalna mreža

Spol: ženski

Starost: 67

Izobrazba: osnovna šola

A: Ali veste, kakšna pomoč je na voljo starim ljudem v vaši okolici? Katere organizacije so v kraju na voljo za pomoč starim?

I: Ponavadi stare obiskuje patronažna sestra. Posebnih organizacij ni, ob novem letu obišče stare predstavnica Rdečega križa. Vsi čakamo na izgradnjo Doma za stare.

A: Kaj vam ponujajo v kraju, kakšne možnosti imate, da zadovoljite svoje vsakdanje potrebe, želje?

I: Posebnih možnosti ni. Imamo Turistično društvo in Društvo upokojencev.

A: Ali je v vašem kraju kakšna organizacija, ki se ukvarja posebej s pomočjo starim in ki vam pomaga pri zadovoljevanju vaših potreb, želja?

I: Ne, take organizacije ni.

3.2.5 ZBIRANJE PODATKOV

Kombinacija postopkov

- uporaba obstoječih informacij:

- informacije obstoječih informacijskih sistemov: npr. zdravstveni, policijski, socialni (Policijsko upravo Ljubljana smo zaprosili za podatke o številu starih ljudi, žrtev kaznivih dejanj);
- zbiranje obstoječih statističnih in kvalitativnih podatkov (Statistični letopis Ljubljane, Centralni register prebivalstva);
- pridobivanje podatkov iz arhivov služb in ustanov (interna dokumentacija Zavoda za oskrbo na domu).

- uporaba kombiniranih tehnik zbiranja podatkov:

- intervjuji (strukturirani in polstrukturirani) z informanti (predstavniki ciljne skupine);
- opazovanje z udeležbo (dnevniški zapiski s prakse študentk četrtega letnika);
- *ad hoc* informacije (informacije, ki smo jih člani raziskovalnega tima dobili v naključnih srečanjih s starimi ljudmi, ki živijo v Ljubljani).

3.2.6 VRSTE GRADIVA

Raznovrstno empirično gradivo (osebne izkušnje, življenjske zgodbe, zapiski), pridobljeno pri različnih sogovornikih, je vodilo k različnim tipom pripovedi, pri čemer je bilo kvaliteto pripovednega gradiva težko predvideti.

Kombinacije virov za izdelavo etnografskega zemljevida »stari«:

- poglobljeni strukturirani intervjuji s starejšimi prebivalci Ljubljane (44 intervjujev: 11 moških in 33 žensk) - pristop po metodi snežne kepe;
- poglobljeni intervjuji z uporabniki službe ZOD (15 intervjujev: 7 moških, 8 žensk);
- dnevniki prakse študentk četrtega letnika (zapisi obiskov, zapisi neformalnih razgovorov).

Intervjuji so bili izvedeni v mesecu novembru 2004 do januarja 2005. Izvedle so jih študentke 4 letnika Fakultete za socialno delo. V končni obdelavi je bilo preko 400 strani zapisov intervjujev (skupno 59 intervjujev s starimi ljudmi), upoštevamo tudi 8 dnevniških zapiskov študentk, ki so opravljale prakso na Zavodu za oskrbo na domu in domovih starejših v Ljubljani).

3.2.6.1 METODE OBDELAVE PODATKOV

Gradivo je analizirano na kvalitativen način kot etnografski zbir podatkov.

Etnografsko gradivo (intervjuji s starimi ljudmi, ki živijo v Ljubljani, dnevniški zapiski) smo zajeli na podatkovni ravni in s postopki kvalitativne analize izdelali etnografski zemljevid potreb starih, ki živijo v Ljubljani. Vse intervjuje smo prepisali, izjave zbrali po kategorijah matrice in določili pojme, ki pojasnjujejo tip izjave.

3.2.7 VZOREC

Vzorec starih ljudi ima značilnosti priročnega in teoretičnega vzorca. Sogovorniki so bili izbrani po metodi snežne kepe (študentke so dobile navodilo, da naj v izbranem okolju opravijo intervju s starejšo osebo). Vzorec smo dosegli na različne načine:

1. Intervjuje v vaškem okolju je opravila ena študentka in je sledila principu snežne kepe, ko jo je prvi sogovornik napotil do naslednjega itn.;
2. Tretjino intervjujev je opravila skupina osmih študentk v času prakse, ko so naredile po več intervjujev na različnih lokacijah (metoda snežne kepe, prvi sogovornik je bil uporabnik), 20 intervjujev je nastalo v okviru predmeta delo s starimi, ko smo prosili študentke in študente, ki živijo v Ljubljani, da napravijo intervju s starejšim človekom v njihovi lokalni skupnosti.

V vzorcu so zajeti ljudje, ki živijo v različnih predelih mestne občine Ljubljana (med drugim Jarše, LJ-Center, LJ- Moste (Kodeljevo, Zelena Jama, Sostro), LJ- Vič (Kozarje, Vrhovci), Barje, LJ- Bežigrad (Vodmat), Lj- Šiška (Stara Cerkev, Brod) in drugi predeli, vključno z odročnima vasema Javor in Malo Trebeljevo). Pri vzorcu smo upoštevali tipe okolja, ki so značilni za razvejan geografski tloris mestne občine Ljubljana: intenzivno urbano okolje, primestno in odročno/ vaško.

Pri vzorcu uporabnikov Zavoda za oskrbo na domu smo upoštevali tudi kriterija starost in spol (intervju naj se opravi z moškim, starim manj kot 80 let in moškim starim nad 80 let,

žensko, staro manj kot 80 let in žensko staro več kot 80 let). Posrednice pri dogovarjanju za intervju so bile socialne delavke, ki delajo na ZOD.

Glede na skupino ljudi, ki smo jo zajeli v vzorec, ocenjujemo, da smo pokrili predvsem tipe, značilne za populacijo srednjega družbenega razreda - odmiki navzgor (premožnejši) in navzdol (zelo revni, brezdomci) so le v izjemah. Rečemo lahko, da rezultati veljajo za podobne tipe starih ljudi in ne za vso populacijo. Tudi rezultatov, ki smo jih dobili z vzorcem uporabnikov storitev Zavoda za oskrbo na domu, ne moremo posplošiti na vso skupino uporabnikov teh storitev. V tej točki raziskovanja smo predvsem iskali različne tipe starih ljudi, ki bi dopolnjevali zemljevid potreb starih ljudi, ki živijo v Ljubljani. V nasprotju z vzorcem neuporabnikov, smo pri vzorcu ZOD zajeli več oseb iz višjega srednjega razreda. V vzorcu ZOD je bila tudi oseba, ki statistično še ne sodi v starostno skupino starih (ženska 61 let). (Podrobnosti vzorca so prikazane v tabeli v prilogi.)

Tabela 7: Vzorec po starostnih skupinah

Starostne skupine	Moški	Ženske
61		1
65-69	1	8
70-74	4	13
75-79	5	7
80-84	3	8
85-89	2	2
90-94	2	1
95-99	1	1
100 in več		
skupaj	18	41

3.3 REZULTATI

3.3.1 ZAZNAVANJE POJAVA

Stopnja pojava in trendi

Statistični podatki kažejo, da število starejšega prebivalstva raste. Zanimalo nas je, ali v svojem lokalne okolju tudi naši sogovorniki zaznavajo večanje populacije starega prebivalstva.

Naši sogovorniki so po večini opazili, da se število starih povečuje, vendar so nas pri tem nekateri izmed njih opozorili, da se jim zdi to »povečanje« relativno, saj se njim osebno dogaja, da imajo okoli sebe dejansko z vsakim dnem manj ljudi. Tako pravi eden od sogovornikov (v raziskavi eden najstarejših sodelujočih, gospod v 95-tem letu), da se mu zdi, da se število starih zmanjšuje, in trdi, da je v svoji okolici najstarejši, vsi ostali so že pomrli.

Sicer pa so naši sogovorniki menili, da je v njihovi okolici veliko starih, ki se srečujejo v bloku, okolici in raznih društvih. Kot posebnost smo v izjavah naleteli na ugotovitve, da se najbolj opazno »stara« prebivalstvo v Centru Ljubljane (povezano verjetno z urbanistično specifikko središča mesta).

Zanimivo je tudi to, da so nekateri sogovorniki izražali, da ne vedo, koliko je starih v okolici, ker ne hodijo iz stanovanja ali pa se za okolico ne zanimajo.

Tabela 8: Prebivalci po starostnih skupinah v mestni občini Ljubljana, 31.12.2003 (Centralni register prebivalstva)

Starostne skupine	skupaj	moški	ženske
65-69	13.411	6.004	7.407
70-74	11.657	4.606	7.051
75-79	9.259	3.125	6.134
80-84	5.734	1.754	3.989
85-89	2.011	507	1.504
90-94	1.213	273	940
95-99	227	39	188
100 in več	26	5	21
Skupaj	43.538	16.314	27.234

Vir: Statistični letopis Ljubljane 2004

3.3.1.1 STALIŠČA O POLITIKI IN ODNOSU DRUŽBE DO STARIH LJUDI

Naši sogovorniki so bili v veliki večini mnenja, da se je odnos družbe do njih, zdaj ko so stari, spremenil. To spremembo občutijo v smislu odnosa drugih, predvsem mlajših generacij do njih, v smislu vpliva, ki ga imajo v družbenem življenju, ter v smislu materialnih in socialnih pogojev bivanja. Glede na te dejavnike ocenjujejo situacijo z dobro ali slabo.

V večini primerov so glede odnosa družbe zadovoljni in povedo, da je odnos družbe: *v redu, dober, normalen, zadovoljiv, lep...* Neka gospa pove, da so v njenem okolju zelo pozorni do nje ter jo vabijo na razne prireditve, ki se jih z veseljem udeleži.

Nekaterim pa se odnos družbe do starih ljudi zdi slab in niso zadovoljni z njim. To opišejo z besedami: *družba pozablja na stare, ...odnos družbe je slab in mačehovski...* Dve stari gospe menita, da *družba sploh nima odnosa do starih*. Nekateri so mnenja, da družba na stare pozablja.

Nasploh ocenjujejo, da družba na stare ljudi gleda stereotipno, kot na ljudi, ki *ne zmorejo več slediti tempu* in so zato nemočni in nekoristni. *Da, drugače gledajo na vas, ko ste stari. Očitajo ti, da nisi zbran, da pozabljaš stvari, potem se ti pa še posmehujejo...Ne zaradi tega, ker sem stara, ampak zaradi tega, ker sem bolna in nisem več sposobna, družba gleda name drugače. Počutim se, da za družbo nisem kaj prida več koristna.* Starim ljudem se zdi, da jih ignorirajo, zapostavljajo: *Ja, najbolj me moti to, da te zapostavljajo, ignorirajo, ... in ne upoštevajo dovolj: Starost nima pri nas nobenih pravic. Če kaj kritiziraš, pa naj bo to hrana ali nega, so sogovorniki izredno arogantni in brezobzirni, čeprav o teh stvareh z ozirom na izobrazbo in zaposlitev nekaj vem.*

Del sogovornikov poudarja, da širše družbe ne zanimajo njihove potrebe in da jih postavljajo na stranski tir: *Družba sploh ne gleda na to, kakšne potrebe imamo starejši...Družba slabo gleda na potrebe starih...Družba starim ne posveča dovolj pozornosti.* Predvsem si želijo, da bi jih okolica še opazila: *Eni ljudje so prijazni s starimi, eni pa ne! Nekateri ne pozdravljajo.*

Kljub temu, da se je po njihovem mnenju odnos družbe do njih, zdaj ko so stari, spremenil, pa vendar menijo, da zaradi starosti niso prikrajšani. S staranjem so se sprijaznili in tak odnos družbe se jim zdi normalen.

Sama se v starosti nič ne čutim prikrajšano. Lepo se mi zdi, da me mladi pozdravijo, ko se srečamo. Vnuki mi izkazujejo pozornost tako, da postorijo namesto mene težka dela – košnjo trave, ipd. (o.p. vedno jim da nekaj denarja zato. V šali reče, da ne ve, ali pridejo zato, ker jim to delo plača ali ker jo imajo radi.).

Tisti, ki prikrajšanost občutijo, jo razložijo z nižjim finančnim položajem in pomanjkanjem izkazanega spoštovanja do njih. Včasih se jim zdi, da gre prej za občutek pozabljenosti kot prikrajšanost, omenijo tudi fizične ali pa telesne ovire, ki jim preprečujejo stik z družbo.

Gospod pri osemdesetih pravi: *prikrajšan sem le zaradi slabega sluha.* Sogovorniki povedo, da o tem (o prikrajšanosti) tudi še niso razmišljali.

Tistih, ki se čutijo prikrajšane in ki niso zadovoljni z odnosom družbe do njih, je med vsemi našimi sogovorniki 14, kar je slaba četrtina vprašanih (šest iz skupine, ki niso uporabniki in kar polovica tistih, ki so uporabniki ZOD). Ostali, ki menijo, da niso prikrajšani, to utemeljijo na različne načine, denimo, da imajo enake pravice kot vsi ostali državljani, da so se pač naučili živeti s starostjo ipd. Nekateri celo menijo, da so se v zadnjem času stvari spremenile na bolje, saj so bili stari nekoč potisnjeni na rob, *zdaj pa smo dokaj enakopravni člani*, kot pove neka gospa.

Tisti, ki se čutijo prikrajšane zaradi svoje starosti, to utemeljijo. Prikrajšani so predvsem zato, ker jih nihče ne posluša in upošteva. Eno sogovornico moti, ker nima vpliva v lokalni skupnosti, drugo pa, ker ne more več delati. Omenijo tudi prikrajšanost zaradi politike: *Politiki se spomnijo na upokoјence le takrat, ko so volitve, sicer pa smo vedno ožigosani kot cokla razvoju.*

Občutijo, da so v primerjavi z mladimi v slabšem položaju: *Mladi so veliko bolj spoštovani in zaželeni kot pa mi stari,* a se zavedajo, da bo tudi današnji mladini, ko ostari, težko: *Biti star danes ni več lepo. Mladi delajo z nami tako, kot da se ne zavedajo, da bodo nekoč tudi oni na istem, verjetno pa bo takrat zanje še vse slabše. Že sedaj bi morali ustvarjati mladi take razmere, da jim bo na starost lepše.*

Opazijo tudi, da se zdaj manj udeјstvujejo v aktivnostih, ki so družbeno priznane. Prekinitev z aktivno delovno dobo in prehod v pokoj je točka, ki na določen način poenoti statute starih ljudi. Človek se ne identificira več kot predstavnik neke stroke, ampak postane *penzionist*. Tako se nekateri ljudje v starosti dejansko povzpnejo (npr. ni več pomembno, da so bili brezposelni, invalidi itd., zdaj so preprosto stari), medtem ko za nekatere ta prehod pomeni zdrs v kariernem smislu. Kot je rekla ena izmed sogovornic: *Za nas intelektualce je biti star drugače. Veliko pričakuješ od življenja, želiš si aktivnosti.*

Na slabši socialni položaj starih ljudi vpliva njihovo finančno stanje in kar nekaj sogovornikov se zaradi tega počuti prikrajšanih. Ena izmed sogovornic pravi, da bi potrebovala večjo pokojnino: *Prikrajšana sem, rada bi večjo pokojnino, ampak tudi tako nekako gre, saj sem zelo skromna.*

Motijo jih nizke pokojnine: *Tolk si prikrajšan finančno, da ne morem hoditi na izlete, ker nimam denarja,*

ter visoke cene zdravil: *Družba gleda vse skozi denar. Ni pošteno, da moramo starejši tako drago plačevati zdravila.*

Prav glede socialne varnosti starih so bili različnih mnenj. Nekateri sogovorniki menijo, da za socialno varnost starih ni dobro poskrbljeno, medtem ko drugi menijo, da je v Ljubljani za socialno varnost starih poskrbljeno bolje kot druge po Sloveniji.

Odnos družbe do njih povezujejo z izkušnjami, ki jih imajo z drugimi ljudmi. Najbolj splošno bi lahko rekli, da ta odnos ocenjujejo po vedenju drugih ljudi: *Eni so prijazni, drugi ne.* Odnos družbe do sebe ocenjujejo predvsem skozi odnos mlajših generacij do starejše generacije. Veliko jim pomeni, če so mlajši prijazni do njih, če zanje najdejo prijazno in toplo besedo: *Meni bi veliko pomenilo, da bi dali kakšno dobro besedo, že to bi bilo dovolj.* Neka gospa pravi, da ji veliko pomeni, če so mlajši prijazni s starim, bolnim človekom, spet druga si želi, da bi mlajši razumeli, da imajo tudi stari ljudje svoje skrbi. Želijo si sožitja med generacijami, kjer mladi prispevajo nekaj svojega, starejši pa z njimi delijo svoje izkušnje in modrost: *Menim, da bi mladi morali več pomagati starejšim, s tem bi se tudi bolje soočali s starostjo in pripravo nanjo. Mi pa bi se ob njih počutili mlajši.*

Nekateri stari ljudje imajo o mlajših že izdelano slabo mnenje in do njih niti ne gojijo posebnih pričakovanj: *Poznajo samo sebe.*

Ena izmed sogovornic pravi, da ima vse, kar potrebuje, razen zdravja, česar pa ji tudi mladi ne morejo dati. Druga si od mladih želi predvsem razumevanja, da bo lahko mirno preživela zadnje obdobje življenja: *Tu je vse, kar želim imeti, in doma želim umreti!*

Od mlajših generacij si želijo predvsem prijaznosti, tople besede, mogoče druženja in pomoči.

Želijo si, da bi jih mladi razumeli. Sogovorniki omenijo, da bi jim veliko pomenilo že, če jih mlajša generacija pozdravi: *Že to je dovolj, če te mlajši pozdravi. Ali je to težko?* V posameznih pogovorih smo zasledili tudi mnenja, da so mladi preveč samozadostni in arogantni, da so stari mladim odveč, nekateri mladi grdo govorijo o starih in podobno: *Zdi se mi, da nas mladi ne rabijo - zdimo se jim prestarokopitni... Moti me to, da mladina grdo govori o starih.*

Veliko jim pomeni, če si mlajše generacije vzamejo čas za pogovor in druženje. Kar nekaj starejših omeni, da bi bili veseli mladih, ki bi se družili z njimi, jih obiskovali doma, jim kaj prinesli: *Pozornost mlajše generacije bi bila zaželena, morda bi mi lahko kdo, kakšen šolar, prinesel kaj iz trgovine, poklepetal z menoj... Mladi se lahko organizirajo in na hitro kaj naredijo (očistijo sneg).*

Nekateri so zadovoljni, ker jim pomoč nudijo svojci, drugi si želijo pomoči od zunaj. Stari ljudje si želijo tudi raznih prireditev, ki jih pripravijo mlajši (šolske proslave, kulturne prireditve). Omenjajo več spoštovanja do starih, sožitje med generacijami, druženje in pogovor, drobne pozornosti, prijaznost in strpnost.: *Vesela bi bila kakšnih obiskov, da bi se pogovarjala z otroci iz osnovne šole, da bi večkrat pripravili kakšne kulturne prireditve in nas povabili... Glede pozornosti pa mi je pomembno predvsem to, da to ni iz usmiljenja, ampak iz zanimanja zame kot človeka.*

Med našimi sogovorniki pa so bili tudi ljudje, ki so se odmaknili od zunanjega sveta. S tem svetom, ki teče mimo njih, bodisi nočejo bodisi ne morejo več vzdrževati stika.

Osemindesetletni gospod pove: *Ne vem, ker so moji stiki z družbo pretrgani. Ljudi opazujem le skozi okno, ki je obrnjeno na ulico.*

Pretrajljiva se zdi izjava 94-letnega gospoda, ki pravi, da ne more reči ali je prikrajšan ali ne, ker: *Jaz sem z družbo pretrgan. To je prekinjeno.*

3.3.1.2 ZAZNAVANJE STAROSTI

Večina starih sprejema starost, kot del življenja: *Vsak se enkrat postara, to ni nič slabega...Jaz mislim tako - vsak se enkrat postara. Starost je bolj ali manj prepuščena vsakomur posebej, vsak se mora sam znajti. Ali je človek osamljen, je odvisno od njega samega. Od njega je odvisno, ali se bo trudil, da bo imel družbo okrog sebe. Bistveno vlogo imajo svojci, ali so pripravljeni kaj postoriti za starega človeka ali mu pa točno dajo vedeti, da jim je v breme.*

Kljub temu, da se morajo sprijazniti s starostjo, pa jo občutijo kot breme, negotovost: *Taka kot je – je del življenja. Lepa pa starost ni.*

Poudarjajo, da v starosti ni varnosti, *ker nikoli ne veš, kako dolgo boš še živel.* Včasih je starost ljudem tudi odveč. *Včasih je bolje, včasih je slabše. Včasih bi najraje šla kar v zemljo. Starost mi pomeni balast. Včasih ga je preveč, včasih pa je dobrodošel, največkrat pa je odveč.*

Predvsem zelo ostareli in bolni sogovorniki so starost težko sprejemali, vendar je hkrati v njihovih pripovedih tudi iskanje smisla, iskanje nekih univerzalnih resnic o življenju in smrti, poskus, kako se pomiriti in sprejeti minljivost: *Če hočeš, da ti je v življenju dobro, moraš tudi druge upoštevati. Če nič ne daš, nič ne dobiš. Z ženo sva otroke lepo vzgajala - tudi zdaj nama lepo vračajo.*

Soočajo se z bližino smrti, z minevanjem časa, ki ga je vedno manj: *V starosti ni sigurnosti. Vi lahko rečete, da boste živeli še vsaj 60 let, jaz pa ne. Še jutri ne vem, če bom še. Smrt je naravna. Ni stvari na svetu, ki se ne bi spremenila, tudi kamen ni vedno isti.*

3.3.1.2.1 ŽELJE IN POTREBE SKOZI ODGOVORE O ODNOSU DRUŽBE

Naši sogovorniki so v odgovorih na vprašanja o odnosu družbe do njih izrazili kar nekaj želja in potreb. V prvi vrsti so izražali željo, da za mlade generacije **ne bi bili nevidni in spregledani** - to se kaže v njihovi želji, da jih mlajši vsaj pozdravijo. Izrazili so **potrebo po druženju in pogovoru**, za kar bi si morale, po njihovem mnenju, mlajše generacije vzeti več časa. Gre za pričakovanja do svojcev pa tudi do okolice, v kateri živijo – da organizirajo prireditve, na katere jih povabijo, da jih mlajši obiščejo na domu, pri čemer pogosto omenjajo prostovoljce, ki bi se družili z njimi.

Stari ljudje imajo poleg konkretnih želja in potreb po druženju in sožitju z mlajšimi generacijami tudi željo, da bi bili **spoštovani in upoštevani**, saj so bili nekoč aktivni člani te družbe, in menijo, da lahko še marsikaj prispevajo z bogatimi življenjskimi izkušnjami.

3.3.1.3 ZNAČILNOSTI CILJNE SKUPINE: ŽIVLJENJSKI SLOG

Paleta odgovorov je različna. Stari ljudje pravijo, da živijo dobro in da so s svojim življenjem zadovoljni. Nekateri menijo, da živijo zelo dobro, drugi, da živijo v redu: *Zase lahko rečem, da živim zelo polno in aktivno življenje. Moj dan je zelo izpolnjen, ... Živim dokaj pestro življenje, saj mi nikoli ni preveč dolgčas, saj se vedno najde kakšno delo ali pa kdo, s katerim lahko malce poklepetam.*

Povedo tudi, da so skromni in so zadovoljni že z majhnimi stvarmi, saj *nikoli nismo bili navajeni na preveč dobrega*. Nekateri dobesedno povedo, da živijo skromno in niso zahtevni: *Živim skromno. Dan preživim sama, včasih me kdo obišče.*

Poleg starih ljudi, ki pravijo, da živijo dobro, smo se pogovarjali tudi s tistimi, ki povedo, da živijo srednje dobro ali **povprečno**; nekateri pravijo, da včasih dobro, včasih slabo - odvisno od zdravstvenega stanja. V nekaterih primerih sogovorniki povedo, da živijo **enolično**. Ena izmed sogovornic pravi, da živi povprečno življenje slovenske upokojenke, druga pa, da živi mirno upokojensko življenje, brez večjih pretresov. Srečali pa smo tudi ljudi, ki so povedali, da niso zadovoljni z življenjem. Njihovo nezadovoljstvo je vezano predvsem na slabo zdravstveno stanje (nepokretnost, huda bolezen) in na slabši materialni položaj. Gospa, ki večino dneva preleži v postelji in čaka, da jo bo kdo obiskal, pravi: *V glavnem pa je življenje težko in velikokrat sem zelo osamljena*. Druga gospa pove, da zaradi nizke pokojnine živi izredno skromno in da si ne more nič privoščiti. Sicer pa sogovorniki povedo, da živijo podobno kot so živeli prej, da živijo delovno. Tisti, ki so s svojim življenjem zadovoljni, večkrat izrazijo zadovoljstvo, ker so še tako zdravi in sposobni sami poskrbeti zase. Na splošno lahko rečemo, da je večina starih ljudi zadovoljna s svojim življenjem.

Večina starih ljudi dneve preživlja še zelo aktivno. Zjutraj vstanejo in sami poskrbijo za osebno higieno ter urejenost. Nekateri povedo, da že v postelji telovadijo. Potem si pripravijo zajtrk in opravljajo razna gospodinjska opravila. Večinoma sami kuhajo kosilo, v nekaterih primerih kuhajo še za druge: za zakonca, otroke, vnuke, ... Vmes opravijo še nekatera druga opravila, kot so pospravljanje, obisk trgovine, delo na vrtu, gledanje televizije in obiski: *Dan si zapolnim z vsakdanjimi opravili, ki staremu človeku vzamejo več časa ... Sem v »penziji«, ampak ves dan delam.*

Poleg splošnih gospodinjskih opravil, kot so kuhanje, pranje, likanje in pospravljanje, najdejo še dodatno delo s pletenjem, kvačkanjem, šivanjem gobelinov ipd.

Stari ljudje, ki živijo v hišah (predvsem v naseljih samostojnih hiš v predmestnih območjih Ljubljane), in tisti, ki živijo v vaških okoljih (npr. vas Javor), imajo svoj vrt, ki ga obdelujejo, in se zaposlijo s številnimi opravki v in okoli hiše. Nekateri med njimi imajo domače živali in hišne ljubljence in morajo poskrbeti zanje. Pomembna dnevna aktivnost starejših so sprehodi. Stari ljudje, ki živijo v predmestnih in manj urbaniziranih okoljih, so povečini še zelo aktivni. Na obronkih Ljubljane so tudi kmetije in tisti stari, ki so še pri močeh, so še polno zaposleni z delom v hlevu, na vrtu in njivi. O dolgčasu tukaj ni govora. Ena izmed sogovornic pravi: *Če sem iskrena, mi je dan včasih še prekratek*. Predvsem ženske, ki so v dobri fizični kondiciji, pogosto prevzamejo skrb za varstvo vnukov, kuhajo kosilo ter opravijo veliko gospodinjanskega dela. Moški se bolj zaposlijo z raznimi tehničnimi opravki in manjšimi popravili v hiši oziroma stanovanju. Pogosto s svojim delom pomagajo potomcem (pomoč pri gradnji hiše, urejanje vrta, čiščenje, likanje ipd.). Opravijo torej veliko *neplačanega* dela.

Po kosilu si večina starih ljudi privošči malo počitka. Popoldnevi minevajo z opravili po hiši ali stanovanju. Popoldnevi so tudi čas, ko radi sedejo pred televizijo (omenjajo priljubljene popoldanske oddaje in tv-limonade, ki so jih prikovala k televiziji). Zvečer je spet na prvem mestu televizija in odhod k počitku. Vmes nekateri berejo, poslušajo radio, gredo na obisk ali ga sprejmejo. Tisti, ki so izgubili zakonskega partnerja ali bližnjega sorodnika, vsak dan ali pa zelo pogosto obiskujejo njegov/njen grob. Verujoči gredo v cerkev, od doma se odpravijo tudi zaradi aktivnosti, kot so, denimo, pevske vaje.

V večini primerov so stari ljudje zelo aktivni. Aktivnost je vrednota: *Veliko je »pravih upokojencev« - ti nikoli nimajo časa*. Tisti, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja ne zmorejo toliko skrbeti zase in biti aktivni, so bistveno manj zadovoljni. Nezmožnost aktivnega delovanja pomeni statusno izgubo. Na slabšem so tisti, ki so vezani na posteljo in dom. Njihove aktivnosti so omejene na poslušanje radia in branje, zelo so veseli, če jih kdo obišče. Pomemben stik s svetom jim omogočajo pogovori po telefonu.

Naši sogovorniki so povedali, da poslušajo različno glasbo, od narodno zabavne do klasične in moderne glasbe. Nekateri glasbe ne poslušajo oziroma je ne morejo poslušati, zaradi zdravstvenih težav. Na televiziji in po radiu ljudje največkrat poslušajo poročila. Na TV gledajo različne oddaje, od narodnozabavnih, znanstvenih, pa vse do nadaljevalk, filmov, dokumentarnih filmov in nedeljskih večerov z Mariom. Moškim se zdi zanimiv tudi šport. Med sogovorniki je bilo nekaj ljudi, ki ne berejo časopisa, ne spremljajo televizije in ne radia. Kot razlog navajajo slabo zdravje ali pa to ponudbo preprosto ignorirajo. Tistim, ki slabo vidijo, včasih kdo prebere časopis: *Brati ne morem več, ker ne vidim. Včasih mi vnuk prebere kaj iz časopisa Delo, da vem, kaj se dogaja...*, težava pa je, kadar obenem slabo slišijo in jim tudi takšna pozornost drugih ljudi ne more veliko pomagati. Tudi časopisa si ne morejo kupiti vedno sami: *Jaz berem tisti časopis, ki mi prinese sin ali hči*.

3.3.1.3.1 OSTAJANJE ZA ŠTIRIMI STENAMI

Kako stari preživljajo dan, je precej odvisno od zdravja oziroma od tega, ali se še lahko samostojno in neovirano gibljejo: *Različno. Tisti, ki so še bolj pri močeh, hodijo ven s prijatelji in so vključeni v društva. Ostali pa so bolj po stanovanjih*.

Najbolj prikrajšani so tisti, ki so priklenjeni na posteljo. Vendar ljudje ne ostajajo za štirimi stenami le zato, ker ne zmorejo več samostojno opraviti poti, ampak tudi zato, ker v okolici ni ustreznih ponudb, ki bi privlačila stare. Štiriindevetdesletni gospod pove: *Jaz mislim, da je*

kar precej starih ljudi, ki so osamljeni. Vzrok je pa po moje to, da nimajo kam iti. Ljudje ne gredo iz stanovanja tudi zato, ker v okolju ni poskrbljeno za njihove najosnovnejše potrebe: Ne, ne morem iti zaradi zdravstvenih razlogov, ker ne morem hoditi, pa še na vodo moram iti vsako uro. Kam pa naj pol grem? Avtobus ne more vsako uro čakati, da bom jaz šel na wc.

Sogovorniki so zaznavali osamljenost kot pretežno okoliščino življenja starih ljudi: *Verjetno je veliko osamljenih starih ljudi. ...Po mojem jih je kar veliko, ki so osamljeni in sami in se držijo bolj po stanovanjih. ...Ja, veliko je starih ljudi, ki so osamljeni. Zdi se mi, da je največ osamljenih starih ljudi.*

Med sogovorniki pa so bili ljudje, ki so imeli veliko prijateljev in ki so za to skrbeli vse življenje. Eden takšnih načinov je ukvarjanje s hobiji, ki vključujejo številne privrženca (ljubiteljstvo psov, planinstvo, pohodništvo ipd.). Eden izmed sogovornikov pove: *Zdi se mi, da je odvisno od karakterja posameznika, ali se želi družiti z drugim ali ne. Ko grem ven, me skoraj vsak drugi pozna. Poznam veliko ljudi tudi po pasji liniji. Pes je bil veza. Meni ni nikoli dolgčas. Zdi pa se mi, da nekateri ljudje ne znajo vzpostaviti stikov z drugimi.*

Opazili smo, da se je del naših sogovornikov, ne sicer velik, povsem odmaknil od dogajanja v okolju. Tu mislim na ljudi, ki so izražali aktivno zavračanje okolice. Kot pravi ta 72-letni gospod: *Me ne briga.* Ali kot je izrekel nekdo drug: *Jaz sem s svetom opravil.* Ko gledamo te izjave, opazimo, da poteka ta popolni umik iz okolice vsaj v dveh točkah - ena je, da pozornost posvečajo le osebnemu prostoru in ignorirajo dogajanje v okolici, druga pa je povezana z zavračanjem sodelovanja z okoljem. Ti dve taktiki - taktiki ignoriranja in upora - ki jih ti ljudje uporabljajo, se zazdita kot edini preostali možnosti, da izrazijo svojo voljo.

Stanovanje postane središčna točka njihovega vsakdanjika. Stvari se jim dogajajo ali ne dogajajo doma: *Stari v našem bloku preživljajo dneve bolj ali manj v stanovanju, no seveda, spet je odvisno od posameznika...V naši hiši smo večinoma vsi stari v svojih stanovanjih. Včasih se obiščemo, a bolj redko, ker je potrebno prehoditi veliko stopnic, da prideš k sosedu, dvigala pa nimamo. Samo en starejši par, ki tudi živi tu, se poleti še hodi sprehajati pa mestnih ulicah, čez zimo pa se tudi onadva držita bolj noter, ker ju je strah, da bi se prehladila ali pa padla.* Pomembno je, da je bivanjski prostor tako prilagojen, da se lahko čimbolj neovirano gibljejo.

Življenjski slog in starost

Ko smo primerjali odgovore naših sogovornikov mlajših od osemdeset let na skupino vprašanj o njihovem življenjskem slogu z odgovori sogovornikov starejših od osemdeset let, smo ugotovili, da sama leta niso tako bistvena za življenjski slog. Nekateri starejši od 80 let še vedno živijo dobro in so zadovoljni ter razmeroma aktivni, nekateri, ki še niso stari 80 let, pa imajo probleme z zdravjem in so manj zadovoljni od starejših kolegov. Tukaj ne moremo podati enoznačnega in enostavnega odgovora. Kako so stari **zadovoljni s svojim življenjem, je odvisno predvsem od njihovega zdravja, materialnega položaja in socialnih stikov.** Če pogledamo samo izjave starejših od 80 let, ugotovimo, da je več kot polovica od njih zadovoljna s svojim življenjem (*živim dobro, živim nadpovprečno dobro - v materialnem smislu*). Ostali, ki niso tako zadovoljni, so manj pokretni (v dveh primerih sta sogovornici vezani na posteljo, kjer preživita večino dneva, težko čakata na obiske...) ali pa nezadovoljni s svojim materialnim položajem (npr. gospod, ki še nima dokončno rešenega vprašanja pokojnine).

Življenjski slog in spol

Kljub temu, da smo v raziskavo uspeli vključiti več žensk kot moških, je bilo število slednjih vendarle zadostno, da smo lahko primerjali obe skupini glede povezave med življenjskim slogom in spolom. Ugotovili smo, da zadovoljstvo sogovornikov z življenjem in njihov potek dneva ne pokažeta posebnosti povezanih s spolom. Če pregledamo odgovore moških in žensk o življenjskem slogu, ne opazimo očitnih razlik. Tudi moški se ukvarjajo s skrbjo zase in z gospodinjskimi opravili, če živijo sami. Tisti, ki ne živijo sami, omenijo, da jim kuha žena, eden pa pove, da bi živel *neprimerno boljše, če bi bila žena še živa* - kar lahko pove, da so moški manj vajeni skrbeti zase, predvsem za redno prehrano. Ženske v večini primerov kuhajo kosila in pogosto kuhajo še za druge člane družine. Velik del njihovih dnevnih opravil predstavljajo gospodinjska opravila, kar omenjajo tudi kot načine izpolnitve dneva. Ženske se ukvarjajo z ročnimi deli, poklepetajo s sosedami in skrbijo za vrt. Ženske, ki so ostale same, pogosto pripovedujejo, da čutijo izgubo in pogrešajo partnerja, vendar se z dnevnimi dejavnostmi zaposlijo in tako živijo naprej. Skrb zase in za druge obvladajo od nekdaj, tako da je zanje izguba partnerja verjetno lažja v vsakdanjem smislu. Zdi se, da so moški manj vajeni skrbeti zase (prehrana, gospodinjstvo) in da imajo več težav pri vodenju gospodinjstva, ko nenadoma ostanejo sami. V življenjskem slogu se je pokazala pomembnejša razlika glede na to, ali človek živi sam ali še s kom in kako močno ga/jo osamljenost ovira.

3.3.1.3.2 ŽELJE IN POTREBE SKOZI ŽIVLJENJSKI SLOG

Stari ljudje v odgovorih o svojem življenjskem slogu ne izrekajo veliko želja in potreb. Zdi se, da celo večkrat poudarijo, da so zadovoljni, ker zmorejo še toliko skrbeti zase in ker jim zdravje v tolikšni meri služi. Zadovoljstvo izražajo celo takrat, ko je jasno, da niso v idealnem položaju. Pogosto sami povedo, da so skromni, njihove želje so torej majhne in jih ni težko izpolniti. Stari ljudje se zavedajo, kakšna vrednota je zdravje. Pogosto povedo, da živijo tako, kot jim služi zdravje: *enkrat boljše, enkrat slabše, odvisno od zdravstvenih težav*. Njihove želje so torej v prvi vrsti vezane na dobro zdravje, po drugi strani pa je videti, da so se stari ljudje sprijaznili s svojimi leti in izgubljanjem določenih spretnosti. Zavedajo se, da je pešanje moči normalna značilnost življenja. Opažajo, da so včasih stvari hitreje opravili, zdaj pa jim skrb zase in gospodinjska opravila vzamejo več časa, tako jim tudi dnevi hitreje minejo.

Ovdoveli stari ljudje pogosto povedo, da pogrešajo zakonskega partnerja, ki je umrl. Ena izmed sogovornic pravi, da je zvečer v hiši praznina in da, če se ponoči zbudi, jo je strah. Pogosto izrazijo željo, da bi bil njihov partner še živ. Neka gospa odkrito pove, da nima zaupnika, ki bi mu lahko povedala vse in se z njim o odkrito pogovorila. Zaupnika pa je imela v pokojnem možu in ga zato tako zelo pogreša. Želja po bližini drugega človeka je med starimi pogosta. Nihče si ne želi biti povsem sam. Najhuje je tistim starim, ki so vezani na posteljo in ki sami ne morejo oditi v zunanji svet. Takšni željno čakajo na obisk - neka gospa pove, da komaj čaka, da jo obišče hčerka, saj takrat ni osamljena in: *takrat pozabim na bolečine*.

Večina naših sogovornikov je izkazala jasne misli in tudi niso opažali, da bi bile njihove miselne sposobnosti okrnjene. Stari ljudje si želijo predvsem zdravja, človeške bližine, družbe in zmožnosti, da poskrbijo zase.

3.3.2 OCENA SOCIALNEGA KONTEKSTA

Delo in dnevne aktivnosti

Večji del sogovornikov na vprašanja o delu, zaposlitvah in prostem času odgovori, da živi aktivno. Glede tipov in načinov aktivnosti se pokaže pomembna povezava z okoljem, v katerem živijo. Tisti starejši ljudje, ki živijo v hišah, še vedno urejajo vrtičke, skrbijo za rože, če imajo živali, skrbijo zanje. Veliko sogovornikov pove, da vsakodnevno berejo: *Rada berem knjige in časopise, ... Veliko berem, rada berem, ... Največ se ukvarjam z branjem.* Veliko jih rešuje križanke: *Rada rešujem križanke, da si bistrim um.* Nekaj jih hodi na sprehode: *Zelo rada sem v naravi, bodisi na svojem vrtu, ko se pogovarjam s cveticami, ali pa na sprehodu s Pikijem...* Dve gospe sta še vedno zelo aktivni pri delu v društvu upokojencev in pri delu v računovodskem podjetju. Nekateri starostniki povedo, da so športno aktivni, nekateri, da se vozijo s kolesom: *Rada vozim kolo (75 let), ... Skoraj vsak dan se vozim s kolesom (80 let)...* Ena izmed sogovornic pravi, da obiskuje telovadbo: *Tedensko grem k telovadbi, ki je organizirana za starejše osebe (73 let).* Devet starejših oseb plete in šiva. Eden od sogovornikov pove, da se ukvarja s popravilom predmetov.

Med aktivnosti sodijo tudi nabiranje zelišč, gob: *Nabiram zelišča in pripravim čaj... Moj hobi je sprehod po naravi, nabiranje gob in zdravih zelišč. Iz zelišč pripravim čaje in druge zdravih snovi.*

Med **dnevne obveznosti** starih ljudi spadajo gospodinjska opravila in skrb zase, to pomeni skrb za oblačenje in prehrano, pospravljanje in urejanje okolice: *Moja obveznost je, da skrbim zase, da imam po hiši pospravljen ter da imam urejen vrt in okolico.* Med obveznosti sodi skrb za partnerja ali druge sorodnike. Včasih kuhajo za druge in ta skrb jim je še vedno v veselje. Ena izmed sogovornic skrbi za partnerja: *Skrbim za partnerja, ki potrebuje veliko pomoči.* Za to gospo skrb za partnerja predstavlja tako aktivnost kot obveznost in skrb. Druga gospa navaja skrb za bolno sorodnico: *Pomagam sorodnici, ki je starejša in boleha.* Zanimiva je ugotovitev, da so imeli nekateri (sicer redki) naši sogovorniki še živeče precej ostarele starše, tako je zanimiva pripoved gospoda, ki dnevno potuje do svoje ostarele mame, da ji pomaga pri gospodinjstvu in da ji malo razvedri dan. Iz intervjujev je razvidna tudi sosedska pomoč: *Grem v trgovino. Spotoma se oglasim pri sosedu, ki težje hodi zaradi operacije kolka, in, če je potrebno, tudi njej kaj prinesem.* Ena od sogovornic navaja vsakodnevno skrb za živino, ki jo ima. Veliko sogovornikov med obveznosti uvršča skrb za plačevanje položnic: *Obveznost, na katero nikoli ne pozabim, je tudi, da pravočasno poravnam vse položnice... Obveznost je ta, da se trudim porazdeliti mesečni dohodek skozi celi mesec.*

Večina sogovornikov opravlja vse dnevne obveznosti samostojno. V primerih, da potrebujejo pomoč pri negi ali drugih vsakdanjih opravilih, to pomoč opravlja partner ali sorodniki. Pri tistih, ki so uporabniki storitev ZOD, gre za kombinacijo neformalne in formalne pomoči: *Nujne stvari lahko opravim sama, na primer, si zamenjam plenico, jem in pijem, se oblečem in umijem. Pomagajo mi sorodniki in negovalke iz pomoči na domu.*

Večina starih pravi, da jim je delo, ki ga opravljajo, v veselje in da jim daje občutek koristnosti: *Pomagam računovodski firmi, kar mi daje občutek, da sem za nekaj še koristna, in s tem še malce zaslužim... Ja, z delom si zapolnim čas, zadovoljna pa sem tudi, da še lahko pomagam, tako se počutim koristna... Delo mi je v veselje, imam zelo natrpan urnik in nikoli mi ni zares dolgčas.* Aktivnosti starejšim zapolnijo čas, jim dajejo občutek koristnosti, posledično pa jim tudi ni dolgčas. Nekaterim pa delo pomaga, da lažje preživijo: *V veselje mi ni nič, vse počnem, da lažje preživim.*

Iz opravljenih intervjujev je moč razbrati, da so starejši ljudje, ne glede na njihovo starost, še vedno zelo aktivni in da skrbijo za to, da bi aktivni tudi ostali. Delo je kot dnevni ritual, ki ga v večini primerov opravijo sami - ne želijo biti drugim v breme. S tem namenom izvajajo številne, kot so sprehodi, reševanje križank za bistenje uma, urejanje okolice. Še vedno želijo biti drugim v pomoč in kažejo veselje do življenja. Pomagajo po lastnih močeh pri kuhanju, varstvu vnukov, pomagajo sosedom itd. Vse to jim je v veselje, jim daje občutek koristnosti in jim zapolni čas.

3.3.2.1 MATERIALNI POLOŽAJ STARIH LJUDI

Vsi stari ljudje, ki so sodelovali, navajajo kot glavni vir materialnega preživetja pokojnino (starostna, kmečka, po možu, iz tujine). Za večino je to tudi edini vir dohodka, nekateri pa kot dodatne finančne vire omenjajo naložena sredstva, rezerve, ki so jih zapustili starši, najemnino od oddajanja hiše, pomoč otrok, dodatni zaslužek (za razna dela), varstveni dodatek, dodatek za pomoč in postrežbo, rente in dodatke iz različnih statusov ipd. Finančni primanjkljaj nekateri pokrivajo s tem, da vzrejuje domače živali, na vrtu pridelajo zelenjavo, sadje, ali pa prodajajo svoje izdelke (šiviljski izdelki ipd.).

Strategijo preživetja torej predstavlja tudi pridelava svoje zelenjave, jajc ali vzreja prašiča (vas Javor), a vsi seveda nimajo pogojev za to. Večina ocenjuje, da je pokojnina prenizka za normalno – neskromno življenje (nekateri pa imajo nanjo še kredite). S svojo pokojnino večinoma težko preživijo. Zanimivo je, da celo tisti, ki menijo, da jim nič ne manjka, poudarjajo, da živijo skromno in ne zapravljajo. **Skromnost in premišljenost je postala pomembna strategija preživetja večine starih.** Stari uporabljajo različne načine preživetja – od tega, da si denar razdelijo po dnevih (in potem pazijo, da na dan ne zapravijo več od predvidenega), pa do tega, da hodijo na Rdeči križ po obleko, ker si nove ne morejo privoščiti. Največkrat jim v finančni stiski na pomoč priskočijo njihovi otroci ali vnuki - nekateri sogovorniki priznavajo, da finančno shajajo skozi mesec zato, ker jim del stroškov (predvsem stroške bivanja, kosil in položnic) krije partner ali otroci oz. vnuki. Pomanjkanje denarja vpliva na to, da so nekateri stari prisiljeni kupovati najcenejše izdelke, naročiti eno kosilo za dve osebi (ker dveh finančno ne zmorejo), prikrajšanost pa občutijo tudi na drugih področjih (druženje, izleti, zabava). Eden izmed naših sogovornikov je bil celo brezdomec. Finančnega primanjkljaja ne čutijo vsi stari. Nekaj jih meni, da jim pokojnina zadostuje za preživetje, vendar ti vseeno dodajajo, da so skromni in da za kakšne večje izdatke (npr. popravilo hiše) prav tako nimajo dovolj denarja. So pa tudi sogovorniki, ki priznavajo, da imajo lepo pokojnino (ker so imeli dobro službo), s katero dobro živijo, in da z njo lahko pomagajo tudi otrokom (in z njo lahko pomagajo tudi otrokom).

Večina sogovornikov meni, da socialna varnost starih ljudi ni dovolj visoka in da je odvisna od tega, kako vsak sam poskrbi zase. To opažajo tudi tisti, ki so sicer s svojim položajem zadovoljni: *Denarja imam torej res dovolj. Niso pa vsi te sreče in marsikdo živi na robu revščine.* Na splošno dostikrat opažajo, da obstajajo ljudje (z nizkimi pokojninami), ki so v slabšem položaju od njih samih. Menijo, da je za precej someščanov ponudba, ki obstaja (Dom za stare, dovoz kosil, prevozi ipd.), predraga, tako da si nekateri teh storitev ne morejo privoščiti. Nekateri ugotavljajo, da je za socialno varnost starih sicer poskrbljeno bolje kot v preteklosti (saj ima vsak nek prejemek), da obstaja neka raven varnosti, vendar bi le ta morala biti višja.

Nekateri sogovorniki si bolj malo privoščijo, odkrito povedo, da zaradi pomanjkanja denarja (nekateri imajo komaj 30.000,00 SIT pokojnine) ostajajo doma in si le občasno kupijo kakšen

priboljšek (npr. krof), denarja pa nimajo niti za nova oblačila. Ko smo jih spraševali o počitnicah, jih je kar precej odvrnilo, da si samo s pokojnino ne morejo privoščiti počitnic ali potovanj (lahko si jih tisti, ki jim pokojnina ni edini vir dohodka - teh pa ni veliko), če že, so počitnic deležni s pomočjo otrok: *Grem k sinu na morje... Za en teden grem na morje s sorodniki... Enkrat na leto mi sin plača toplice... Počitnice mi omogočita sin in hčerka...* ali če imajo kje vikend oz. prikolico. Radi gredo predvsem v toplice in na morje. Nekateri sogovorniki ne hodijo na počitnice zaradi tega, ker nimajo želje ali ker jih pri tem ovira zdravje.

Večinoma stari ostajajo doma (težave s prevozom, zdravstvene težave, ni želje ipd.) nekateri pa se (kljub skromnemu materialnemu položaju) udeležujejo tudi kulturnih in drugih prireditvev (v okviru društev in domov). Hodijo na sprehode (ob primernem vremenu) ali telovadbo, pevske vaje, v trgovino, na tržnico, k maši, predvsem pa na obiske k sorodnikom in prijateljem. Tisti, ki so bolj pri močeh, se s partnerjem, družino ali prijatelji odpravijo na izlete – v naravo, na morje ipd.

Materialni položaj in spol

Ko smo primerjali materialni položaj glede na spol, na prvi pogled nismo opazili očitnih razlik, a podrobnejši pogled je pokazal, da se moški v našem vzorcu nahajajo v skrajnostih – na eni so tisti, ki nimajo skoraj nič denarja, hodijo na Rdeči križ po obleko, nimajo urejene pokojnine, eden je celo brezdomec, na drugi pa tisti, ki z denarjem sploh nimajo problemov (visoke pokojnine, zaslužek od oddajanja stanovanj) in ga dajejo tudi svojim otrokom. Ženske so o svojem materialnem položaju govorile kot o bolj povprečnem, v smislu: *imam dovolj, toda živim skromno*. So pa omenjale, da lažje preživijo, če je tu še moževa pokojnina. Zdi se, da je možnost pokriti vse izdatke tam, kjer sta vsaj dva prihodka v gospodinjstvu, večja.

3.3.2.1.1 ŽELJE IN POTREBE SKOZI MATERIALNI POLOŽAJ

Sogovorniki, ki se zaradi nizke pokojnine čutijo prikrajšane na precej področjih (kultura, izleti, potovanja, prehrana, oblačila ipd.), tako posegajo po najcenejših možnostih – sprehod, poceni prehrana ipd. Večina si želi, da bi s pokojnino lažje shajali. Kar precej jih v sebi goji željo, da bi kam šli in kaj počeli. Nekateri neizpolnjene želje so zelo skromne – npr. obiskati sina na drugem koncu Slovenije (pa finančno ne zmore bremena) ali iti v multikino Kolosej, spet druge malce drznejše – obiskati Pariz in London. Nekateri sogovorniki (predvsem starejši od 80 let in hudo bolni) pa povedo, da pri svojih letih nimajo več nobenih želja.

3.3.2.2 STANOVANJSKE RAZMERE STARIH

Večina starejših ljudi je zadovoljna z razmerami, v katerih živijo, in so mnenja, da je prostor, v katerem bivajo udoben in primeren: *Dom je primeren... Stanovanje je udobno... Imam pogoje za normalno življenje...* Dve sogovornici sta omenili, da je stanovanje (hiša) preveliko: *Imam manjšo hiško. Hiša ima tri sobice, kuhinjo, kopalnico in stranišče. Uporabljam pa samo eno sobo, kuhinjo in sanitarije... To stanovanje je za enega res preveliko. Težave imam s tem, ko so tako velike sobe in dolg hodnik. Ko hodim po hiši iz sobe v sobo se zelo utrudim...* Običajno so nas na to opozarjali tisti starostniki, ki se težje gibljejo. Iz odgovorov je razvidno, da so naši sogovorniki skromni in zadovoljni s tem, kar imajo: *Hiša ni komfortna, vendar je najina... Prostora imam o dovolj, le mraz je pozimi, ker ni centralnega ogrevanja.*

Pogost problem so, kar se tiče dostopa do objekta ali stanovanja – **stopnice**: *Stanovanje je še kar primerno, problem so stopnice... Stanovanje je v centru, v bloku. Težava je samo v tem, ker je v četrtem nadstropju, v bloku pa ni dvigala... Stopnice na vhodu me motijo, ker so preveč spolzke.*

Nekateri sogovorniki bi, če bi imeli možnost, spremenili udobje bivanja, a pri tem ostajajo skromni: *Če bi imela dovolj denarja, bi si želela kupiti tuš kabino in omarice za v kopalnico. Dom je primeren, a brez omar... Hiša je udobna, vendar bi bilo potrebno še marsikaj popraviti. Hiša je primerna. Imam vse, samo manjka centralna kurjava, kurim si na drva in ogrevam en prostor.*

Večji del naših sogovornikov živi v hiši, etaži hiše, hiši – dvojčku (23 vprašanih) ali v stanovanju večstanovanjskega objekta (20 vprašanih). Eden živi v zavetišče za brezdomce. Nihče od vprašanih ni podnajemnik. Od tistih, ki niso uporabniki storitev ZOD, jih 14 živi samih, samih živi tudi 8 ljudi, ki so uporabniki storitev ZOD. Štirinajst vprašanih živi z zakoncem, sedem jih živi skupaj s sorodniki, ponavadi so to otroci, eden živi v zavetišču za brezdomce, za osem sogovornikov pa nimamo podatka (glej tudi prilogo 2). Na podlagi odgovorov se pokaže še ena posebnost. Opazili smo, da skoraj vsi sogovorniki, ki prebivajo v hišah (predvsem v predmestnih predelih in v naseljih stanovanjskih hiš), živijo skupaj s svojimi sinovi, hčerami ali vnuki, medtem ko večina tistih, ki so prejemniki pomoči na domu, živi samih - takšnih je kar osem.

3.3.2.3 SOCIALNA MREŽA

Vsi sogovorniki so našli za njih pomembne ljudi v svoji okolici. S temi ljudmi imajo stike. Za večino so najpomembnejši njihovi otroci, njihove družine oziroma partner. Poleg njih so pomembni še drugi sorodniki, prijatelji in sosedje. Večina jih pogreša pokojne zakonske partnerje ali druge pokojne - sorodnike, prijatelje itd. Starejše gospe pogosto navajajo, da pogrešajo svojo mamo. Med sogovorniki so bili tudi ljudje, ki pogrešajo živo osebo, s katero nimajo stikov.

Večji del tistih, ki živijo z zakoncem, so s partnerskim odnosom zadovoljni. Vendar vsi nimajo lepih spominov na zakonsko življenje. Ženske so v pogovorih zaupale o težkem življenju, ki so ga imele zaradi nasilja ali alkoholizma partnerja: *Nikoli ni bil kaj prida in tudi sedaj ni. Veste, kaj je imel vedno rad? Samo »oštarije«, pa tako težki časi so bili. Še mar mu ni bilo za družino. Za vse sem morala skrbeti sama... Z odnosom je bolj slabo, rada se imava toliko, kot pes palico. Druge so izrazile olajšanje ob dejstvu, da so ovdovele: Vdova sem že 17 let, vendar me to ne žalosti, saj sem imela zraven svojega moža le trpljenje. Veliko je pil... Jaz sem že 30 let vdova. Saj bi se lahko znova poročila, pa se nisem. Enega sem imela dovolj, veste, rad je pil, pa ni bilo zmeraj lušno.*

Tistim starim ljudem, ki živijo sami in ki nimajo svojih otrok ali pa njihovi otroci živijo zelo daleč, postanejo zelo pomembni sosedje in prijatelji. Nekateri izmed njih celo navajajo, da je dober sosed najpomembnejši: *Najbolj pomemben se mi zdi dober sosed... Dober sosed je več kot žlahta. Povedo, da imajo dobre in pogoste stike s sosedi: S sosedi smo si res dobri. Že dolgo se poznamo in se lahko zmeraj obrnemo drug na drugega. Dober sosed je več kot žlahta... Tudi gospa, ki v bližini nima sorodnikov, pove, da čuti sosede za svojo družino. Dve sogovornici omenita, da nista imeli otrok: Žal svojih otrok nimam, imam pa zelo dobre stike s*

sorodniki, s katerimi se videvam vsak dan... Nobeden ne bo nikoli mogel nadomestiti otrok, ki jih nikoli nisem imela. Veliko jima pomenijo drugi sorodniki ali sosedje.

Skoraj vsi naši sogovorniki imajo kakšnega prijatelja, nekateri tudi več. S prijatelji se dobivajo ob različnih priložnostih in na različnih krajih. Večina se obiskuje na domu, včasih zunaj v kavarnah: *Dobimo se na kavi ali čaju v mestu... Obiskujemo se doma, pa tudi kje v mestu se dobimo. Gremo na kavico in poklepetamo...* Nekatere družijo skupno petje: *S kolegicami skupaj pojemo v zboru...* Starejše ljudi povezuje tudi vera: *Gremo skupaj na kakšno zabavo ali božjo pot... Zunaj se največ srečujemo v cerkvi ali na kakšnem romanju, ki ga organizira cerkev...*, srečujejo pa se tudi v društvih upokojencev: *Največkrat se družimo pri prijateljicah ali pa v naravi na sprehodu, občasno pa na Društvu upokojencev... Družimo se doma...*

3.3.2.3.1 NAČINI IN PROSTORI DRUŽENJA

Stari se srečujejo, družijo med seboj glede na to, ali lahko zapustijo stanovanje ali ne. Tistim, ki lahko gredo iz stanovanja, so pomembni prostori druženja trgovina, pošta društva, ... Druge ljudi srečujejo tudi na sprehodih in obiskih, redkeje se srečujejo s prijatelji ob kavi. Ljudje, ki so vezani na prostor stanovanja (zaradi bolezni ipd.), pa so prikrajšani za aktivno vključevanje v društva in so izolirani od zunanjega dogajanja, ker se ga ne morejo udeležiti, zato imajo tudi manj stikov.

Na razliko v količini stikov torej pomembno vpliva oviranost pri gibanju. Pokretni imajo namreč več stikov kot nepokretni. Kot smo ugotavljali že pri točki življenjskega sloga, so ljudje, ki ne morejo zapustiti stanovanja najbolj prikrajšani. Ljudje, ki ne morejo iz hiše, se ne srečujejo z drugimi: *Nikjer, ker sem skozi na postelji*, pove 72-letna gospa. Starejši zakonski par večino dneva preživi doma: *Ne moreva ven in se z drugimi ne srečujeva.*

Značilnost sodobnega urbanega življenja je ločevanje zasebnega in javnega prostora. Ljudje občutijo stanovanje kot intimno pravico in ne želijo, da »drugi« vdirajo vanj: *V bloku je veliko starih, med seboj se ne družimo.* Druženju so namenjeni javni prostori: *Ljudje v Bežigradu živimo predvsem v blokkih, med seboj se ne srečujemo, se ne poznamo. Mogoče, če si toliko zdrav, da še sam lahko hodiš, je lažje, vendar se vsak raje drži bolj zase.* Tako pripoveduje 81-letna gospa: *Starejši se dobivajo v okviru društva upokojencev, ampak jaz nisem članica tega društva. Ne zdi se mi smiselno plačevati članarino, če ne morem iti tja. Pa niti zanima me ne.*

Skupine, ki združujejo ljudi, so pomembne, toda včasih nedosegljive ali pa za nekatere nepriljubljene: *Imamo društvo upokojencev, ki včasih prireja prireditve, na primer pred novim letom, vendar jaz ne grem nikamor. Mož včasih gre malo pogledati, ampak potem mi je dolgčas, če on gre. V društvu upokojencev so zelo pozorni, vedno mi za rojstni dan podarijo voščilnico in darilo.*

Sogovorniki opažajo, da se okolica spreminja, menjajo se prostori in pravila druženja. Ljudje, ki ne morejo iz stanovanja, niso več na tekočem, kaj se dogaja v okolju. Tako pove 86-letni gospod: *Ne vem, kje se stari združujejo, če se sploh združujejo. Nimam stikov z ostalimi starimi ljudmi. Včasih sem imel stike s svojim bratom, ki je nekaj let mlajši od mene, ampak sedaj ne več, ker sva se sprla.*

Iz odgovorov se pokaže pomembna značilnost stikov v starosti - stiki so razmeroma stalni, novih stikov je malo. Ko se nek stik pretrga (smrt, selitev, konflikt), ga le redko nadomesti

nov stik. To pomeni, da je sčasoma mreža ljudi, ki jo ima star človek okoli sebe, vedno manjša. Pomembno mesto v stikih tako pripada strokovnjakom.

Pomembni so..., pa prijatelji katere včasih obiščem in kolegi s katerimi se srečujem na srečanjih v okviru društev...S sosedi se pogovarjam na hodniku, če se srečamo... Včasih me obišče kakšna prijateljica ali soseda. Včasih smo se skoraj vsak dan dobile s prijateljicami in odšle na kavo in klepet. Zdaj pa jih je že veliko umrlo, ali pa so zbolele, tako da se slišimo le po telefonu...Imam prijatelje, toda kaj, ko jih ne morem obiskati, ker me boli noga. Tudi oni le redko pridejo k nama. Slišimo se le po telefonu... Zadnje čase imam stike s prijatelji najpogosteje po telefonu... Moj edini stik z zunanjim svetom je tako socialna oskrbovalka, ki pride k meni vsak drugi dan... Pogosto pride k nama nečakinja, ki je po poklicu zdravstveni tehnik in nama pove veliko informacij...

Predvsem zelo stari sogovorniki povedo, da nimajo več prijateljev, ker so vsi umrli. Ostali povedo, da imajo prijatelje, vendar se nekateri izmed njih zaradi bolezni z njimi bolj malo vidijo in najpogosteje vzpostavijo stik le preko telefona.

Med strokovnjaki imajo pomembno vlogo oskrbovalke iz Zavoda za oskrbo na domu, ki prihajajo k njim in ki nekaterim pomenijo edini stik z zunanjim svetom. Nihče od vprašanih ni povsem brez stikov z okolico.

3.3.2.3.1.1 Vključevanje v organizirane oblike druženja

Naši sogovorniki so vključeni v številna različna društva, nekateri so tudi zelo aktivni. Največ jih je vključenih v društvo upokojencev (20): *Ja, sem v društvu upokojencev. Letos sem šla dvakrat na srečanje. Grem tudi na kakšen izlet, če ni predaleč.* Pet jih je vključenih v društvo invalidov in pet v različna društva borcev, vojnih veteranov oziroma izgnancev. Štirje so vključeni v dobrodelna društva (Rdeči križ in Karitas) ter dva v društva z zdravstveno tematiko (društvo diabetikov in društvo za preprečevanje osteoporoze). Nekateri so člani društev, kot so na primer: kulturno umetniško društvo, društvo aktivnih žena, turistično društvo, gasilsko društvo, rokometno društvo in šahovski klub. Tisti, ki so v društvih aktivni, se udeležujejo letnih srečanj, gredo z društvi na izlete, telovadijo, plavajo ali pa opravljajo kakšno posebno funkcijo (blagajnik, tajnik). Nekateri so tudi vključeni v več društev hkrati: *Vključena sem v društvo upokojencev, še vedno občasno pomagam mentoricam na šoli pri svetovanju za delo z otroško folklorno skupino, ker imam precej bogate izkušnje.*

Tisti, ki v društvih kljub članstvu niso aktivni, pojasnijo, da je razlog v njihovi slabši fizični zmogljivosti oziroma oviranosti: *Sem član Društva upokojencev in Rdečega križa, vendar sem aktivna le toliko, kolikor mi čas in zdravje dopuščata, ali: Vključena sem v društvo upokojencev, vendar se srečanj, izletov in vseh drugih aktivnosti vse manj udeležujem zaradi težav z nogami. Težko hodim na daljše relacije.*

Štirinajst sogovornikov ni vključenih v nobeno društvo. O razlogih večinoma niso govorili. Dve osebi sta vseeno pojasnili zakaj. Prva pravi, da zaradi pomanjkanja časa: *Nikoli nisem bila vključena v nobeno društvo. Želela sem si peti v pevskem zboru, pa ni bilo časa. Družina je veliko zahtevala in za vse sem bila sama.* Druga pa pove, da ji zadostuje sodelovanje v cerkvi: *Ne, nisem. Na izlete - cerkvena romanja pa hodim preko cerkve, v katero redno zahajam k večerni maši.*

3.3.2.3.1.2 Oblike vzajemne pomoči

V primeru, da stari ljudje potrebujejo pomoč, jim pomagajo: otroci, vnuki, zakonec, sosedje, prijatelji itd. Eden od sogovornikov posebej pove, da nima nikogar, na kogar bi se lahko obrnil: *Nimam denarja, še za hrano ne. Do sedaj mi še nihče ni pomagal, tudi rekel nisem. Mene še nobeden ni prišel obiskati, še otroci ne. Nimam stika s sosedi, prijateljev pa nimam.*

Pomoči so stari ljudje deležni na različne načine. Najpogosteje se pojavlja pomoč pri nakupih, prevozih k zdravniku, po opravkih, pomoč pri gospodinjstvu, druženje, pri tistih, ki živijo v hiši, pogosto pomoč okoli hiše, priprava kurjave, ... Stari ljudje so hvaležni za pomoč, ki so jo deležni, veliko jim pomeni tudi občutek, da so zaželeni in ljubljene: *Najpomembnejše pa je to, da mi dajejo občutek, da me imajo radi in da so veseli, da še živim.*

Večina starih ljudi tudi sama ponudi pomoč in usluge, kolikor le zmorejo. Najpogosteje je pomoč v obliki varstva, priprave kosil ali daril: *Jaz popazim na vnuke, jih oskrbim z ozimnico, pripravljam jedi ob praznikih.*

Sogovorniki pripovedujejo, da ožji družini pomagajo z nasveti ali s svojim znanjem in z izkazano ljubeznijo: *Sama jim pomagam tako, da jih poslušam, da jim kaj lepega povem, da jih imam rada... Jaz jim pomagam s tem, da jim dam vse, kar imam, da jih sprejemem, da jih počastim... Mojima hčerkama pomagam s kakšnim dobronamernim nasvetom... Jaz jim ne morem kaj veliko pomagati. Morda z izmenjavo kakšne izkušnje, nasvetom, če me prosita zanj... Prispevam znanje pri reševanju križanke, kakšnem kvizu... Pomagam z bližino in razumevanjem v trenutkih stiske.*

Nekateri povedo, da pomagajo tudi finančno, pri čemer je včasih ta finančna pomoč kar izdatna, v nekaterih primerih pa bolj simbolična: *Jaz jim pomagam predvsem finančno... Skuham jim kosilo, pomagam pa jim tudi finančno... Spečem kakšno dobro pecivo, povabim jih na kosilo, pa vnukom, ki so še študentje, dam kakšen tolar, da lažje študirajo... Jaz jim pomagam finančno, če kaj potrebujejo.*

V tej točki lahko zaključimo, da ima večina starih še delujočo socialno mrežo, da niso izolirani in osamljeni, vendar lahko opazimo (glede na točki zaznavnaje starosti in življenjski slog), da to ne zadosti njihovim željam po zaupni bližini. V svojem okolju, po njihovih besedah, dobijo pomoč družine in sorodnikov, kakor tudi prijateljev in sosedov. Tudi sami so okolici v pomoč in jim to veliko pomeni. Večina starih ljudi uporablja telefon, pisma pišejo le redki, najbolj pogosto pišejo za praznike.

Zdi se, da so se tisti, ki živijo sami ali ki jih sorodniki in znanci redko obiščejo, nekako sprijaznili s tem in imajo občutek, da veliko ne morejo narediti za to, da bi jih kdo pogosteje obiskal. Včasih je v bilo v teh izjavah moč zaslediti nezaupanje do sveta in spoznanje, da niso več zanimivi za druge.

3.3.2.3.1.3 Neformalni, vsakdanji viri pomoči v skupnosti in oblike samopomoči

Skoraj vsi sogovorniki skrbijo sami zase in samostojno opravljajo nujna gospodinjska opravila: *Večino stvari postorim sama, zaenkrat je še ni stvari, ki je ne bi zmogla... Zaenkrat lahko še vse postorim sama, od osebne higiene, pospravljanja stanovanja, kuhanja, pranja. Na svojo samostojnost so zelo ponosni: Sem popolnoma samostojna, skrbim za sebe in v tem zelo uživam. Nikoli nisem marala biti odvisna od drugih, upam pa, da me bolezen ne bo v to prisilila.* Eden izmed moških sogovornikov se je pohvalil, da si vse obroke skuha sam in da skrbi tudi za svojo ženo (žena je nepokretna). V primerih, ko naši sogovorniki česa sami ne

zmorejo ali zbolijo, jim pomagajo najbližji (zakonec, otroci, vnuki, drugi družinski člani), v nekaterih primerih tudi sosedje, prijatelji, ali pa poiščejo strokovno strokovno ali plačano pomoč: *V glavnem počnem skoraj večino stvari sama, razen težjih fizičnih del. Pri tem mi pomaga sosed, ali pa koga plačam... Večino stvari postorim sama, pri čiščenju pa mi pomaga ena gospa in včasih tudi vnukinja... Nujne stvari opravim še sama, česar pa ne morem, naredi mož. Tako mi mož pomaga pri kuhanju, pranju perila, odnašanju smeti in nakupovanju živil. Za čiščenje in pospravljanje mi pride pomagat ena gospa enkrat na teden. Tako mi posesa stanovanje, pomije tla in pobriše prah... Prijateljica mi pride likat in pospravit stanovanje... Veliko mi pomaga tudi Društvo invalidov vojn, ki me vozijo na fizioterapijo in mi pomagajo pri urejanju različnih stvari... Moža ne morem pustiti samega. Moram dobiti človeka, da mu pomaga. To je navadno oskrbovalka ali še ena druga gospa, ki prihaja k nama... Ne, ne morem sama postoriti nujnih stvari. Pomaga mi sin, vnukinja. Vsega več ne dosežem, ne morem vzdigniti... Vse mi morajo prinesiti drugi. Največkrat prosim za to svoje otroke, vendar jih nočem preveč obremenjevati. Veste, tudi oni imajo svoje skrbi in obveznosti... Ne, pri tem mi pomaga ena gospa ali pa vnuk. Umijem se še, pri kopanju pa potrebujem pomoč, prav tako pri pospravljanju in čiščenju. Posodo še lahko pomijem, drugega pa že ne več.*

Ugotovimo lahko, da naši sogovorniki kombinirajo različne tipe pomoči in v pomoč vključujejo različne »pomočnike«. V vlogah pomočnikov/-ic nastopajo svojci, sosedje, prijatelji, zasebni negovalci, negovalke »na črno«, podnajemniki, oskrbovalke, patronažne sestre itd. Pomoč, ki jo ponudijo te osebe je raznovrstna: negovanje, spremstvo, pomoč v gospodinjstvu (kuhanje, pranje, likanje, čiščenje, vzdigovanje težkih predmetov, druga težja dela), nakupovanje.

3.3.2.3.1.4 Sosedska pomoč

Ko stari potrebujejo pomoč, jim pomagajo tudi sosedje, za njih gredo v trgovino, jim prinesejo hrano, časopis, plačajo položnice, včasih pa jih samo obišejo: *S sosedi se dobro razumem, dolgo jih tudi že poznam. Sosedje mi včasih prinesejo časopis, hrano, ko jaz ne morem ven. ...Nekateri sosedje mi včasih kaj prinesejo iz trgovine ali pa me pridejo obiskat, drugi pa ne. Nimam stika z vsemi.*

Sosedske pomoči je manj tam, kjer se ljudje med seboj slabo poznajo, ali pa poteka pomoč po principu »daj - dam«: *Da, imam eno sosedo, ki sem ji pomagala, ko je imela nesrečo, zdaj pa ona meni pomaga, prinese mi kaj iz trgovine, plača položnice...*

Ponekod sosedska pomoč ni razvita, včasih so ljudje mnenja, da morajo vsako storitev plačati: *Sosedska pomoč ni razvita... Ne morem se pritožiti. Sosedje so pač ljudje s svojimi skrbmi. Tudi jaz jim ne morem pomagati, ker sem za vsako pomoč nezmožen zaradi bolezni. ...V našem bloku ni razvita sosedska pomoč. Niti na stopnišču se ne srečamo, ker vsi hodimo z dvigalom. Ljudi iz svojega nadstropja še približno poznam, ostalih pa ne... Sosedska pomoč ni razvita, če ne plačaš, ni nič. Nekateri pa v okolju sploh nikogar ne poznajo: Sosedske pomoči je malo, ker stanujem v novem bloku in se ljudje med sabo ne poznamo.*

Prevoz

Šest izmed sogovornikov vozi avto: *Vozim pa tudi še avto. Prejšnji mesec so mi voziško dovoljenje podaljšali še za en mesec. Nekateri sogovorniki so omenili, da se vozijo z javnim prevozom (avtobus, vlak), ostali pešačijo, bolj krepki se še vozijo s kolesom, drugi potrebujejo pomoč pri prevozu. Večinoma se za prevoz obračajo k svojim najbližjim: Po opravkih me vedno peljejo vnukinje ali sin, težko hodim, zato vedno prosim, da me peljejo. Štirje uporabljajo taksi: Pokličem taksi, ki me pride iskat pred blok in me odpelje. Za nazaj pa*

medicinska sestra pokliče taksi, tako da nimam nobenih skrbi. Eden pove, da pokliče rešilca, če je potrebno. Ena izmed sogovornic je posebej omenila, da ji v društvu invalidov pomagajo s prevozom na fizioterapijo.

Večina jih kombinira različne oblike prevoza, odvisno od vrste opravka, zaradi katerega potujejo: Po opravkih se odpravim večinoma sama in peš. Če grem na grob, se peljem z mestnim avtobusom, drugače me pa peljejo tudi hčerke, če jih prosim.

V nekaterih primerih prevoz ponudijo sosede ali negovalka: Potujem samo, če me kdo pelje. Javni prevoz pri nas ni urejen in ga ne uporabljam. Če potrebujem prevoz, me pelje moj sosed, moj sin ali pa moja vnukinja (vas Javor).

Tisti, ki še sami vozijo, se samostojno odpeljejo po opravkih: Po opravkih grem lahko sam, saj imam avto in tudi vozim še lahko sam.

Čeprav so sogovorniki omenjali javni prevoz kot dobro organiziran, jih je le deset povedalo, da ga tudi zares uporabljajo (večina avtobus, včasih tudi vlak oziroma taxi): V glavnem se sama odpravim po opravkih in sicer z javnim prevozom ali peš. Ker nimam izpita, se že vrsto let vozim z avtobusom in sem na to kar navajena. Mislim, da je javni prevoz solidno urejen.

Med razlogi, zakaj javnega prevoza ne uporabljajo ostali, so le-ti omenjali slabo organiziranost javnega prometa v njihovem delu mesta, predolgo čakanje in preveč oddaljeno postajališče (Kozarje). Nekateri sogovorniki imajo težave z uporabo javnega prevoza zaradi telesne šibkosti: Javni prevoz z mestnim avtobusom je sicer možen, urejen, vendar jaz še do avtobusne postaje ne zmorem sam... Na avtobus ne morem, ker bi morala potem po mestu dolgo hoditi, česar pa ne zmorem več. Ostali javnega prevoza ne uporabljajo tudi, ker je lažje in ugodneje potovati s svojci: Sama še vse uredim, če pa rabim prevoz, mi je sin vedno na razpolago. Z avtobusom se pa že dolgo nisem peljala. Ja, saj vozi redno, ampak nimam potrebe. Je bolj komot, če me sin zapelje.

3.3.2.3.2 TRENUTKI STISKE

Stari ljudje se s stisko spopadajo na različne načine. Večji del sogovornikov se v trenutkih stiske pogovori z najbližjimi, obišče sorodnike, prijatelje ali jih pokliče po telefonu: Poiščem si sogovornika. Pokličem hčerko ali sorodnico in se pogovorim. Potem mi je lažje. Kar nekaj je takšnih, ki skušajo stisko sprva rešiti sami, včasih s pogovorom s samim seboj: Sama poskrbim za stisko. Jaz sem take vrste človek, da karkoli me muči, poskusim sama rešiti, prebroditi. Šele potem, ko je najhujše mimo, to podelim z bližnjimi in skupaj prediskutiramo. Manjše število sogovornikov je omenjalo strah pred obremenjevanjem svojih najbližjih, zato se s stisko raje spopadejo sami: Kar se le da, si poskušam pomagat sama, ker se bojim, da ljudi obremenjujem.

Taktike samopomoči in skrbi za dobro razpoloženje sogovornikov so različne. Nekaterim pomaga delo na vrtu, sprehod: Najdem si nekaj, kar me zaposli, grem med ljudi in pozabim. Delo me veseli, krepi, daje voljo do življenja..., drugi si pomagajo z molitvijo in vero: Če sem kdaj žalostna ali potrta, vzamem v roke rožni venec in molim. Tudi če ne morem spati ponoči, naredim isto..., tretji s humorjem, pozitivnim pogledom na svet in optimizmom: V življenju sem bil zmeraj optimist, poskušam razmišljati pozitivno in sem nekako hvaležen za vse tisto, kar sem dobrega doživel, pa tudi za nekatere grenke izkušnje, saj so me izoblikovale... Tudi v žalostnih trenutkih se znam potolažiti in si dajem vzpodbudo. Ne mislim samo na hudo. Vem, da za vsakim hudim pride lepo.

Veliko je različnih prostočasnih dejavnosti, ki našim sogovornikom odvrnejo slabe misli, denimo, branje knjig, poslušanje radia, gledanje televizije, petje, obiskovanje prireditev,

pisanje: *Uživam ob dobri glasbi, dobri knjigi... Kakšna dobra šala, vic me zmeraj spravi v dobro voljo, humor, smeh je zelo pomemben in zdrav, kot pravijo.*

Nekaterim pomaga tudi jok: *Kadar pridem v stisko, tu mislim predvsem na duševno stisko, kar se mi pogostokrat zgodi zvečer, si pomagam tako, da se razjočem, pa je bolje..., ali pa počakajo, da stiska mine: Ponavadi potrpim in sem tiho. Pa potem mine tudi slaba volja. Ugotovimo lahko, da se stari ljudje trudijo skrbeti zase in biti čimbolj samostojni, kolikor dolgo se le da. V svojem okolju si znajo poiskati pomoč, ko jo potrebujejo. So aktivni in imajo izdelane strategije reševanja stisk, s katerimi se srečujejo. Pri tem so uspešni.*

3.3.2.4 SOCIALNE POSLEDICE POVEZANE S STAROSTJO

Medtem ko smo v prvem delu (stališča do starih in staranja) izvedeli o odnosu družbe do starih kot družbene skupine, v tem delu pozornost posvetimo osebnim izkušnjam in osebnemu doživljanju socialnih posledic staranja. Stališča in izjave so podobne, le da smo v tem delu pridobili več osebnih izkušenj in ne več le splošnih stališč.

Stari ljudje imajo različna mnenja o tem, kakšen odnos ima družba do njih. Nekaterim se zdi, da je družba spremenila odnos do njih zdaj, ko so stari: *Občutim, da je moj čas minil, saj družbo zanimajo aktivni mladi ljudje, drugim se zdi, da je odnos družbe ostal nespremenjen: Tega ne občutim, ne počutim se tudi, da bi bila komu v breme, ali da bi bila drugače obravnavana. Tisti sogovorniki, ki omenjajo spremembe, vidijo tako pozitivne kot negativne posledice staranja: Vsako življenjsko obdobje ima svoje dobre in slabe strani. Jaz ima sedaj slabšo fizično kondicijo, imam pa denar, svoj mir, lahko počnem, kar hočem, nimam skrbi in obveznosti, otroci so preskrbljeni, bolna nisem. To pa je veliko.*

Sogovorniki so v povezavi s prikrajšanostjo najpogosteje omenjali lastne omejitve gibalnih, oziroma telesnih zmogljivosti: *Zaradi starosti pa sem prikrajšana samo zaradi stvari, ki jih starost sama po sebi prinese. Na primer, ker težko hodim, sem prikrajšana za to, da ne morem iti na sprehod po daljših nakupih, na izlete, kjer se veliko hodi in podobno. Na stara leta imajo, kot samo opazajo, manj energije in moči kot včasih, tako se tudi težje udeležujejo na različnih področjih družbenega dogajanja. Posledice staranja po mnenju nekaterih izmed sogovornikov vplivajo na njihov socialni status: Starost do neke mere sigurno vpliva na moj socialni položaj. No, moram reči, da sama starost ne v tolikšni meri, bolj posledice staranja, onemoglost, nezmožnost gibanja, omejenost v navezovanju stikov, komuniciranju. Tudi večja stopnja odvisnosti od drugih kot posledica staranja je lahko razlog za prikrajšanost: Počutim se prikrajšano v smislu odvisnosti od drugih pri prevozu k maši, zdravniku, v trgovino in po opravkih.*

Nekaterim se zdi, da s starostjo postanejo manjvredni: *Občutim predvsem to, da imam malo manj besede... Drugi danes gledajo na nas stare, kot da nismo več veliko vredni, ker ne moremo toliko delati kot oni. Da smo na poti k smrti... in na nek način pozabljeni: Včasih se mi zdi, da sem malce pozabljen. Verjetno ni več v navadi, da bi kdo iz podjetja, kjer sem dolga leta delal, obiskal starega upokojenca na domu in z njim spregovoril par besed. S starostjo sčasoma izgubljajo status, ki jim ga je zagotavljal poklic: Ja, je drugače. Prej so me bolj cenili, pozdravljali. Mogoče zato, ker sem bila medicinska sestra in sem marsikomu pomagala. Sedaj me mladi ignorirajo, prej so me potrebovali, sedaj me pa ne.*

Lahko bi rekli, da se nekateri ne čutijo več tako družbeno koristni, kot so bili v času aktivne zaposlitve. Tudi obravnavani so drugače, ljudje jim namenjajo manj pozornosti in

spoštovanja: *Ja, zdi se mi, da velikokrat doživim drugačno obravnavo sedaj, ko sem stara. To čutim pri zdravniku, nihče se več ne trudi okrog nas, drugače nas gledajo, na nas »šparajo«, za njih smo odpisani. Sigurno imamo manj pravic, kot takrat, ko smo bili še zaposleni, aktivni. Ne vem, mislim pa, da mladi tudi nimajo dovolj spoštljivega odnosa do nas starejših.*

Številni sogovorniki so izpostavili večjo finančno ranljivost, saj so zdaj v starosti omejeni na pokojnino in nimajo možnosti dodatnega zaslužka: *Ne morem več delati, pokojnina je pa tako majhna, da komaj preživiva, čeprav so morebiti pripravljeni poprijeti za delo. Nekateri so še posebej omenili nezadovoljstvo z obstoječim pokojninskim sistemom ter višinami pokojnin: Po smrti moža se je moj položaj spremenil, ker sem ostala sama. Prej sva imela vsak svojo, relativno dobro pokojnino, sedaj pa prejemam le del moževe pokojnine, ki je še vedno višja, kot bi bila moja. S tem sem sigurno prikrajšana za marsikaj. Jezi me, da je naš pokojninski sistem takšen. Menim, da bi morala imeti poleg pravice do moževe pokojnine, še pravico do dela svoje pokojnine.*

Spet drugim sogovornikom se zdi, da se je položaj vseh ljudi v družbi spremenil, ne glede na starost: *Mislim, da so v tej državi tako mladi kot stari prikrajšani za veliko pravic... Da pa je na splošno položaj ljudi slabši, kot je bil, je znano. Marsikomu ne gre več dobro v teh časih. Služb ni, stanovanj ni, kam bo to šlo. Ne vem, kar bojim se za svoje vnuke, kaj jih še čaka. Bolj kot zase jih skrbi za mlade ljudi: Vse se je spremenilo. Ko poslušam televizijo sem zadovoljna, da imam svojo penzijo, saj tile mladi ne vedo, kako bo z njimi. Jaz imam vse, kar rabim, pa še zdrava sem, nisem za nič prikrajšana. To, kaj se politiki pogovarjajo, na mene nima nič vpliva, mladi bodo bolj trpeli.*

Nekateri sogovorniki opažajo v odnosu do sebe tudi različne prednosti, kot na primer večjo pozornost: *Nimam občutka, da bi name gledali precej drugače, mogoče v tem smislu, da so otroci bolj pozorni na moje potrebe, želje in zdravje. Zdaj mi posvečajo več skrbi..., prijaznost: Nimam občutka, da družba drugače gleda name. Mladi mi pomagajo nositi težke stvari, do mene so zelo prijazni. Opazijo, da so postali ljudje bolj prizanesljivi in da jim spontano ponudijo pomoč: Na cesti so bolj obzirni, ko se peljem s kolesom. Večkrat mi tudi ponudijo pomoč, so prijazni in spoštljivi, bi lahko rekla.*

Nekaj sogovornikov je omenilo posebno vlogo, ki jo imajo v družini kot najstarejši, izkušeni člani: *Pomlajujejo pa me tudi moji vnuki, saj sem na nek način njihova zaupnica, ko se doma kaj zgrabijo. Ponosni so, kadar drugi upoštevajo njihove nasvete: Zdi se mi, da te okolje ceni, kolikor še sam sebe ceniš. Vesela sem, ker me mladi še večkrat vprašajo za kak nasvet.*

Na osnovi povedanega lahko sklepamo, da naši sogovorniki socialne posledice staranja občutijo različno. Nekateri težka sprejemajo izgubo aktivne udeležbe v družbeni produkciji in distribuciji, drugi so se spremembam prilagodili in se osredotočajo na dobre plati življenja v pokoju, tretji skušajo preživeti, kot se le da, v časih z nostalgijo po starih časih, ko so več veljali. Verjetno je od odnosa, ki ga ljudje zavzamejo do spremenjenega družbenega položaja, odvisen občutek prikrajšanosti v starosti, kar je povzela ena izmed sogovornic: *Nimam občutka, da bi družba name gledala sedaj, ko sem stara drugače. Moje mnenje je, da je za stare ljudi tudi dobro poskrbljeno, sicer bom pa rekla tako, da vsak gleda na starost drugače in veliko starih ljudi je s starostjo obremenjenih, starosti ne jemljejo kot del življenjskega ciklusa, ampak kot hudo težavo, in to prenašajo tudi na okolico rekoč: sem stara in betežna, potrebna pomoči in pozornosti.*

3.3.3 OCENA ZDRAVJA

Sogovorniki svoje zdravje opisujejo različno, prevladuje ocena zadovoljivo (*še kar, solidno, stabilno*) ali pa splošno dobro zdravje: *Moje zdravje je relativno dobro glede na leta. Počutim se, kot sem se počutil, ko sem bil mlajši, in s te strani sem zadovoljen.* Nekateri obžalujejo, da jim zdravje več ne služi, kot jim je včasih, nekaterim pa se zdi, da je njihovo zdravje slabo: *Vse mi že peša in odpoveduje. Imam vrsto zdravstvenih težav.* Vsekakor se zavedajo dejstva, da se s starostjo poveča obseg težav in bolezni, ki vplivajo na njihova življenja (težave pri gibanju, manjša fizična zmogljivost), in se s tem tudi sprijaznijo. Tu se izjave uporabnikov storitev ZOD precej razlikujejo od izjav ostalih, saj skoraj vse pestijo zdravstvene težave, nekateri so tudi težko bolni, tako da bolezen precej zaznamuje njihovo kvaliteto življenja. V tej skupini sogovornikov so tri osebe, ki so *nepokretne* in ki večino časa preživijo v postelji, ter tri osebe, ki so delno pokretne, a se brez pomoči ne morejo gibati.

Skrb za zdravje je starim ljudem zelo pomembna, zato se skušajo držati pravil in smernic zdravega življenja. Za svoje zdravje skrbijo predvsem z zdravo prehrano: *Glede prehrane sem zelo natančna, uživam mnogo sadja in zelenjave, ne jem sladkarij in se vsakodnevno tehtam...* in gibanjem (redna telovadba, sprehodi, delo na vrtu). Redno obiskujejo svoje zdravnike, jemljejo predpisana zdravila ter vitamine, radi pa si pomagajo tudi sami z recepti iz domačih lekarn: *Jem veliko zelenjave, malo maščob, občasno telovadim. Jem tablete, sama nabiram glog in ga pijem. Mi pomaga za srce.*

Vsi sogovorniki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje, večina tudi dodatno. Do dodatnega zavarovanja so kritični, saj ga ne morejo vedno izkoristiti: *Imam obvezno zavarovanje, nekaj let mi je hčerka plačevala dodatno zavarovanje, ampak od tega nimaš nič. To je samo stran vržen denar. Veste, čeprav sem plačevala prispevke za zdravstvo celo življenje, nisem niti enkrat šla v toplice na njihov račun.*

Vsi sogovorniki imajo dostop do zdravil, ki so na recept in so brezplačna: *Ni mi treba doplačevati zdravil in pripomočkov* (plenice, vložki ob inkontinenci ipd.), vendar pa si več kot polovica vprašanih (31 od 59), kljub zdravstvenemu zavarovanju, še dodatno plačuje določena zdravila. Sogovornica pove: *Nekaj zdravil moram plačati. Navadno se plača razlika.* Plačujejo predvsem za zdravila brez recepta (vitamini, zdravila proti prehladu, septolete, čaji, sirupi, kreme) ter posebna zdravila (tablete za trdoto kosti - proti osteoporozi, zdravila za povišan holesterol ipd.): *Nekatera zdravila je tudi treba kupiti, so pa precej draga. Mož je moral za ena zdravila plačati 11000 sit... Posebej moram plačevati za mazilo za hrbtenico, to pa je zelo drago – 2000 sit...* Prav tako nekateri posebej plačujejo za posamezne pripomočke (ortopedski čevlji, očala, proteza, posebne nogavice za žile, slušni aparat) ter nekatere specialistične storitve kot dodatek obstoječi ponudbi (ultrazvok, ginekolog, ortoped, zobozdravnik, fizioterapija, masaža, zdravilišče, toplice): *Posebej pa plačujem preglede pri ortopedu, saj so sicer čakalne vrste tako dolge, da bi bila že nepokretna, če si ne bi pomagala z zasebnimi uslugami.*

Tisti, ki jim (še) ni treba plačevati zdravil in storitev posebej, se zavedajo, da jih v prihodnosti lahko doletijo tudi dodatni stroški: *Na vso srečo še ne rabim kaj posebej plačevati. Ne potrebujem še kakšnih takih zdravil.*

Sogovorniki so svojimi zdravniki v veliki večini zadovoljni. Le šest jih ocenjuje svoje zdravnike kot povprečne ali slabe. Razlogi za nezadovoljstvo so neizkušenost, nezaupanje, gneča pri zdravniku. Nekateri sogovorniki imajo občutek, da se jim zdaj, ko so stari, zdravniki in medicinsko osebje ne posvetijo z vso zavzetostjo: *Tudi v bolnišnici je bilo včasih veliko boljše. Ko sem bila še jaz v službi kot medicinska sestra, smo bolj skrbeli za bolnike, ne glede*

na to, koliko so bili ti stari. Sedaj pa te nihče nič ne posluša. Pogledajo EMŠO in potem se odločijo, katere storitve ti bodo sploh nudili.

Dobri zdravniki so po njihovem mnenju na prvem mestu prijazni, dostopni (nekateri tudi po telefonu ali z obiski pacientov na domu) in dobro seznanjajo stare ljudi z vsemi potrebnimi informacijami. *Osebni zdravnik je v redu, moti me le, da ne hodi na dom.* Tisti sogovorniki, ki so s svojimi zdravniki zelo zadovoljni, poleg dosegljivosti, prijaznosti in izčrpnega informiranja omenjajo pomembnost dolgotrajnega osebnega odnosa, medsebojnega zaupanja in zdravnikove sposobnosti prisluhniti, poslušati: *Prijazen je, pripravljen me je poslušati in je dobrovoljen, tako da se zmeraj tudi nasmejeva. Prav tako mi pove, če mi predpiše kakšna nova zdravila, kakšna so, za kaj so.* Ostale lastnosti dobrih zdravnikov so po njihovem mnenju še temeljitost, smisel za humor ter pripravljenost pomagati.

Naši sogovorniki si v primeru zdravstvenih tegob in bolezni skušajo sprva pomagati sami. Če tega ne zmorejo, jih neguje kdo iz njihove socialne mreže, večinoma gre za neformalne stike, družino, sorodnike, prijatelje, tudi sosede: *Negujem se sama ob pomoči hčerkinе družine.* Po potrebi jih negujejo njihovi družinski člani, najpogosteje zakonski partner, sinovi, hčere in vnuki: *V primeru bolezni me neguje hčerka in pa tudi vnuk, tako da sem glede nege v času bolezni dobro preskrbljena.*

Prevoz do zdravnika jim večinoma ponudijo bližnji sorodniki (otroci, vnuki, zakonski partner): *K zdravniku me peljejo sin ali hči, sestra ali vnuk... ter razširjena sorodniška mreža: Če je nujno, me k zdravniku pelje zet ali pa nečakinja.* V nekaterih primerih priskočijo na pomoč sosedi, ali pa se k zdravniku odpravijo kar sami, običajno peš, če je zdravnik blizu: *K zdravnici v zdravstveni dom grem sama, v Kliničnega me vozijo otroci... oziroma uporabijo sredstva javnega prevoza, kot je avtobus ali pa taksi: K zdravniku grem ponavadi s taksijem, ker je v mestu tak drenj. Mož bi me lahko peljal, a ga vedno prepričam, da je v mestu prevelik drenj... Za nazaj pa medicinska sestra pokliče taksi, tako, da nimam nobenih skrbi.* K zdravniku jih spremljajo tudi predstavniki društev, prijatelji ali negovalci na domu: *K zdravniku me pelje Društvo invalidov vojn.*

V dveh primerih so sogovorniki povedali, da jih zdravnik obišče na domu: *K zdravniku me pelje nečakova žena; vendar ponavadi zdravnico le pokličem in pride na dom..*

3.3.3.1 BOLEZNI IN POŠKODBE

Sogovorniki so govorili o številnih kroničnih boleznih. Najpogostejše med njimi so zvišan krvni pritisk, težave s srcem, sladkorna bolezen in bolezni kosti (osteoporoza, revma, obrabljeni sklepi, kolki, hrbtenica). Nekateri so omenili težave s ščitnico, želodčna obolenja, obolenja dihal (putika, bronhitis, pljučnica, kašelj), krčne žile, holesterol, gastritis. Poleg oslabljenih kosti jih mnogo kot posledico staranja navaja tudi splošno telesno oslabeledost, omotičnost, težave pri hoji (zmanjšana moč v nogah), slabši vid (tudi očesna mrena) in sluh. Od vseh 44 sogovornikov iz vzorca oseb, ki niso uporabniki storitev ZOD, jih le 9 nima kakšne kronične bolezni, mnogi imajo celo več različnih obolenj hkrati. Podobno je tudi v skupini uporabnikov ZOD. V glavnem gre za ljudi, ki so preživeli kap: *Po kapi me boli roka in noga. Roke skoraj ne morem premikati, hodim lahko le s pomočjo bergle. Imam bolezen, ki ni bolezen. Sem doživel kap...* Tu pa so tudi druge kronične bolezni, ki to skupino sogovornikov tako ovirajo, da potrebujejo nego na domu in druge oblike pomoči: *Imam močno sladkorno in težave s srcem... Sem bolna na ščitnici. Včasih jem tablete za spanje... Imela sem veliko padcev, težav s srcem in skoraj vse starostne bolezni.* V tej skupini je bila

tudi gospa, ki ima težave z duševnim zdravjem, nekaj sogovornikov pa je omenjalo težave z demenco.

Približno polovico vprašanih zdravstvene težave ne ovirajo pri vsakdanjem življenju oziroma so našli načine, kako živeti čimbolj sproščeno: *Navadil sem se živeti z boleznijo in tako mi ta, mislim sladkorna bolezen, ne predstavlja posebnega bremena.* Ostalim boleznim predstavljajo oviro pri vsakdanu. Največ težav imajo z gibanjem, bolezen jih ovira pri hoji: *Težko hitro hodim, se prej utrudim, ali jih je celo povsem prikovala na posteljo: Bolezen me je obsodila na posteljo, saj se le stežka premikam - z vozičkom komaj. Na stranišče ne morem, zato imam plenice. Zaradi oslabelosti nekateri ne morejo več opravljati vsakdanjih dejavnosti: Zaradi pritiska moram med delom večkrat počivati... Zdaj sem tako oslabela, da skoraj ne vstanem več iz postelje... Bolezni vplivajo na moje vsakdanje počutje in bistveno zmanjšujejo zmogljivosti.*

Sogovorniki si bolečine in tegobe lajšajo predvsem z zdravlili: *Če je hudo, vzamem tableto ali pa pokličem svojega zdravnika in me hčerka odpelje po injekcijo, pa je bolje.* Pogosteje počivajo in pazijo na zdravo prehrano: *Pomagam si tako, da povečam količino zdravil in da počivam. Pazim tudi, kaj pojem, ker mi določena hrana močno poviša pritisk.* Nekaterim pomagata masaža in redna telovadba. Radi preizkušajo recepte iz domače lekarne - zdravilna zelišča, čaji, kreme in mazila: *Včasih vzamem kakšno tableto proti bolečinam, zdravim pa se tudi z izdelki iz zdravilnih zelišč, ki jih pripravim sama.* Mnenja o uspešnosti spopadanja s tegobami so različna, a vseeno prevladuje optimizem: *Z bolečino se kar dobro spopadam, nisem ravno mehkužen človek... Z željo in voljo, da mora biti boljše.*

Mnogi stari ljudje, ki so sodelovali, so izrazili strah pred poškodbami: *Tega, da bi si kaj polomila in potem dlje časa ležala, se zelo bojim. Približno polovica vprašanih se je v zadnjem času poškodovala.* Pogosti so različni zlomi, ki jim botrujejo padci: *Že večkrat sem padla in si zlomila nogo. Priznam, da zaradi neprimerne obutve. Nisem več tako sigurna v hoji, zato mi hitro zdrsnje.* Nekateri so omenili tudi udarce, ureznine in praske, ki jih dobijo ob opravljanju vsakodnevnih opravil. Najpogostejši vzroki za poškodbe so nerodnost, nepazljivost, težave z ravnotežjem ter zmanjšana gibčnost pri starejših, prav tako pride do poškodb zaradi slabšega vida, okornosti in težav pri hoji. Večina sogovornikov meni, da je v starosti verjetnost različnih poškodb večja, in se temu primerno preventivno vedejo: *Je že res, da sem veliko bolj nerodna kot v mladih letih, ampak zato tudi veliko bolj pazljiva... Ja, mislim, da se v starosti človek večkrat poškoduje, saj ni več tako gibčen, kot je bil, in na to pozabi... Najbrž nismo več tako okretni, hitreje se nam zgodi, da pademo, pa kosti niso več tako trdne.* Tudi tisti izmed njih, ki se v zadnjem času niso poškodovali, pogosto omenjajo povečano previdnost, umirjenost in izogibanje nevarnostim: *Se pazim, če je led zunaj, ne grem ven tudi po tri tedne, če ni treba.*

3.3.3.2 SAMOPOMOČ

Naši sogovorniki se pri ohranjanju zdravja poslužujejo tudi mnogih načinov samopomoči: *Človek si mora znati sam pomagati in ne le obremenjevati drugih ljudi s svojimi težavami, saj ima vsak svoje težave in se te naveličajo poslušati. Če pa le malokdaj pojamaš tako kot jaz, pa so vsi bolj pozorni in obenem zaskrbljeni zate.*

Poleg že omenjene močno izražene skrbi za zdravo prehrano ter nujnosti rednega gibanja oziroma rekreacije, omenjajo tudi avtosugestijo: *Govorim si, da ne smem zboleti...* ter skrb za duševno zdravje: *Skrbim, da sem čim manj psihično obremenjena.*

Po njihovih besedah pripomore tudi pozitiven pogled na življenje in dobri družabni stiki z

bližnjimi: *Za zdravje je zelo pomembno, da z veseljem gledaš na življenje in da se veliko družiš z ljudmi, ki se ga tudi veselijo.*

Nekateri omenjajo povečano pozornost pri delu oziroma počasnejše opravljanje vsakodnevnih aktivnosti: *Skrbim, da delam vse počasi. Tako se izognem poškodbam. Časa imam na pretek..., zdravstvene težave pa najprej poskušajo rešiti sami z domačimi pripravki, po potrebi pa vzamejo tudi predpisana zdravila ter upoštevajo nasvete zdravnikov: Vplivati sam na svoje zdravje je težko, saj se zdi, da bolezni pridejo kar same od sebe. Sama si pomagam na tradicionalen način s čaji in kakšnimi kremami, šele potem pokličem zdravnika.*

3.3.3.3 PREHRANA

Veliko sogovornikov je povedalo, da se prehranjujejo zdravo: *Pozorna sem na to, kaj in koliko jem. Obroke čez dan imam porazdeljene. Zajtrk je enostaven, kosila si redno pripravljam, večerja pa je tudi taka bolj enostavna - kaj mlečnega ali pa samo jogurt. Malico dopoldne in popoldne sestavlja ponavadi sadje ali sadni jogurt. Izogibam se konzervirani hrani in suhomesnatim izdelkom, pa tudi belemu kruhu. Rajši se poslužujem ovsenega ali rženega. Svojo prehrano opisujejo kot raznoliko, lahko, uravnoteženo, naravno. Iz odgovorov je razvidno, da pojedjo veliko zelenjave (po možnosti doma pridelane in neškropljene), sadja in mlečnih izdelkov, izogibajo pa se mastni hrani, mesu, hitri prehrani, slaščicam, pretirani uporabi soli in olja: *Seveda. Če se le da zdrava in domača. Jem raznoliko, malo mesa in veliko zelenjave. Tudi zaradi holesterola se zadnje čase zelo pazim.**

Številni omenjajo, da popijejo veliko tekočine, največ čajev (iz domačih zelišč) ter sadnih sokov.

Skoraj vsi sogovorniki se zavedajo vpliva zdrave prehrane na zdravje in počutje: *Zavedam se povezave med zdravo prehrano in zdravjem. Če se pri prehrani pregrešim, zbolim... Vseeno pa se včasih, kot sami priznajo, tudi pregrešijo, najpogosteje s slaščicami. Pozorni so na količino hrane, ki jo pojedjo, trudijo se, da je ravno pravnja: Moram paziti, da ne pojem preveč, ker me potem tišči v želodcu..., prav tako so nekateri pristaši prehranjevalnega pravila - majhni obroki večkrat na dan.*

Kar nekaj Ljubljancev, s katerimi smo se pogovarjali, posega po možnosti naročanja hrane na dom. Gre za različne možnosti dostave: iz doma za stare, zavetišča, hotela, gostišča, vrtca itd.:

Po hrano grem v vrtec... Za zajtrk imam kavo, mleko in kruh. Kosilo mi pripeljejo iz Sodexa. Popoldan jem mleko in kruh, zvečer ne jem nič... Jem dietno hrano, ki mi jo pripeljejo iz Sodexa... Jem diabetično hrano iz Sodexa... Hrano mi pripeljejo na dom... Včasih sem naročal hrano iz Doma upokojencev, toda te sem se naveličal, zdaj pa mi vnuk kupuje hrano Pogrej in pojej, ta je pa res dobra... Hrano mi pripeljejo na dom iz Doma upokojencev... Včasih sem hodila jest v hotel, zdaj pa mi hrano prinesejo sosede, ali pa naročim hrano na dom.

Čeprav imajo tako morda manj vpliva na izbiro hrane, se zavedajo in poudarjajo pomembnost zdrave prehrane za zdravje. Mnogi izmed njih se držijo posebnih diet, ki jim jih je predpisal zdravnik, pri skrbi za zdravo prehranjevanje pa upoštevajo različne napotke: *Hrano dušim brez maščobe... Moja prehrana je zelo raznolik... Jem vsaj trikrat na dan. Zjutraj mleko in kruh, za kosilo različno. Jem sadje in vsaj en strok česna na dan... Jem vse. Veliko sadja in zelenjave... Pazim, da jem zdravo.*

Zdravje in starost

Kot opazajo tudi sami sogovorniki, se s starostjo večja verjetnost različnih zdravstvenih težav, poškodb in obolenj. V zgornji starostni skupini (starejši od 80 let) skoraj vsi omenijo, da imajo zdravstvene težave, vendar so se s tem sprijaznili. Ukvarjanje z zdravjem postane ena od vsakodnevnih »aktivnosti« starih in v to kategorijo sodijo skrb za prehrano, gibanje, jemanje zdravil in redni obiski zdravnika.

Zdravje in spol

Če preučimo odgovore moških in žensk o zdravju, ne opazimo očitnih razlik. Tudi moški skrbijo za svoje zdravje z ustrežno prehrano, gibanjem in zdravili. Eden izmed sogovornikov še posebej omeni, da v časopisih prebira članke o zdravju ter aktivno išče informacije in nasvete za boljše zdravje. Dva izmed vprašanih se v odgovorih močno opirata na ženi, ženi jima kuhata in skrbita zanj, ju negujeta, kadar je potrebno. Ženske so večinoma tiste, ki kuhajo obroke, včasih tudi za druge družinske člane, in ob tem sledijo nasvetom o zdravem prehranjevanju, saj se zavedajo povezave med zdravjem in prehrano.

3.3.4 OCENA TVEGANJ

3.3.4.1 VRSTE TVEGANJ IN ZMANJŠEVANJE NJIHOVE ŠKODE

Stari, ki so sodelovali v raziskavi, v odgovorih razkrivajo, da so za starost značilna različna tveganja - predvsem, da človek na starost opeša - razne nesreče, tatvine, bolezni, nasilje in napadi roparjev. Na starost se ljudje pogosteje poškodujejo, zaradi nepredvidnosti padejo v stanovanju, po stopnicah, predvsem pa imajo nekateri težave z ravnotežjem. Strah pred napadom roparjev in tatov se pri njih pojavlja zaradi nezmožnosti obrambe: *Ko si starejši in sam hodiš po cesti se nisi sposoben sam braniti, ker so na starost gibalne spretnosti manjše.* Tveganje vpliva na načrtovanje dnevnih aktivnosti starih. S starostjo se pojavijo tudi razne bolezni, ki so pretežno kronične in značilne za starost. Tveganje predstavlja za nekatere tudi to, da postanejo zaradi bolezni odvisni od drugih. Večina sogovornikov odgovarja, da nasilja še niso doživeli, tisti z izkušnjo pa so pripovedovali o tem s strahom.

Tabela 9: Najpogostejša tveganja

Najpogostejša tveganja	Izjave
Nesreče: Padci, zlomi, poškodbe	<i>Največja tveganja so padci, zlomi. Da se zavarujem pred tem, ne hodim iz stanovanja in mi vse potrebno prinesejo drugi. Zdi se mi, da drugih tveganj ni...</i> <i>Padce in poškodbe. Ko padem, si vedno kaj zlomim, zato se skušam padcem izogniti, tako da ne hodim veliko okrog...</i> <i>Padel sem in si zlomil nogo. Ne, nisem bil previden...</i> <i>Včasih se poškodujem. To so navadni padci. Zdaj se večkrat, ker težko obvladam ravnotežje...</i> <i>Padci so, eden za drugim. Ja, na starost se pogosteje poškodujem...</i> <i>Ja, seveda se pogosteje poškodujem. Zadnjič sem spet padla, večkrat padem...</i>
Padci v stanovanju (stopnice, preproge)	<i>Kar nekajkrat sem padla v stanovanju zaradi preproge (sedaj so jo s samolepilnim trakom prilepili na tla), pa tudi po stopnicah sem padla – v bloku. Tist je blo najhujš, ko sem padla iz prvega nadstropja dol in se polomila. Po tem pa se mi zdaj vse seseda.</i>
Prometna nesreča	<i>Poškodoval sem se enkrat, ko sem imel prometno nesrečo.</i>

Padci in poškodbe se dogajajo, ker so stari ljudje manj pazljivi, imajo težave z ravnotežjem in niso več tako gibčni: *Ja, na starost se lahko pogosteje poškoduješ, ker telo ne dela več, kot bi moralo...*, zato postanejo previdnejši pri gibanju, zaradi strahu pred padci ostajajo več časa v stanovanju (čeprav lahko opazimo, da tudi stanovanje ni varen prostor, saj lahko padejo tudi doma): *Ne poškodujem se pogosteje, ker sem na starost bolj pazljiva.*

3.3.4.1.1 ŽRTVE NAPADOV

Poleg padcev naši sogovorniki kot glavno tveganje v starosti izpostavijo možnost, **da postanejo žrtve napada na ulici:**

Tveganje je tudi, da bi me kdo napadel in okradel...

Tvegano je sam hoditi po cesti, če se nisi sposoben braniti. Tveganje so tudi manjše gibalne spretnosti. Na vse to je treba misliti in se paziti...

96 let stara gospa pove: *Zadnjič so me napadli, ko sem šla ven. Pred blokom so me napadli, udarila sem se na trebuh in na ramo. Na srečo nisem imela dokumentov s seboj...*

Sam sicer še nimam izkušenj, da bi me kdo napadel, ampak moja sestra pa so že...

Podatki, ki smo jih prejeli na PU Ljubljana pokažejo, da se je število kaznivih dejanj, storjenih nad osebami, starejšimi od 65 let, na področju mestne občine Ljubljana v obdobju od leta 2000 zares povečalo. V letu 2004 je sicer zabeleženo nekaj manj kaznivih dejanj, vendar le glede na predhodno leto, v primerjavi z ostalimi leti pa se je število kaznivih dejanj povečalo.

Tabela 10: Število kaznivih dejanj izvršenih nad osebami, starejšimi od 65 let

Leto	Starejše osebe (nad 65 let)
2000	95
2001	70
2002	107
2003	146
2004	128

Vir: Statistični podatki so posredovani na našo prošnjo s strani Policijske uprave Lj, marec 2005.

Tako lahko tudi glede na statistične podatke sklepamo, da se odstotek dejanj, ki ogrožajo varnost starejših ljudi, povečuje.

Na Zavodu za oskrbo na domu so zaznali, da so med njihovimi uporabniki ljudje, ki doživljajo nasilje, zato so izvedli interno raziskavo o pojavu nasilja med njihovimi uporabniki. V letu 2003 so v ZOD načrtovali spremljanje različnih oblik **nasilja nad ostarelimi** s ciljem, da osvetlijo problem in da poskušajo k reševanju težav pritegniti tudi druge organizacije, institucije ter nevladni sektor. Po podatkih, zbranih od januarja do novembra 2003, so med uporabniki storitve pomoči na domu zaznali 51 primerov zlorab.

Pri raziskavi so uporabili opomnik, ki je zajemal naslednje podatke:

- tip zlorabe – pet glavnih tipov zlorabe (fizično, psihično, finančno, zanemarjanje, kombinirano) so opisno še razdelili na posamezna značilna dejanja za posamezno zlorabo;
- osebo, ki zlorablja: partner, otrok, sorodnik, prijatelj, znanec, sosed, institucija;
- opredelitev morebitnih rizičnih dejavnikov – socialna izoliranost, zgodovina medsebojnih odnosov, odvisnost osebe, ki zlorablja (finančna, stanovanjska), oseba, ki zlorablja ima težave z duševnim zdravjem;
- starost in spol

Tabela 11: Razvrstitev števila zaznanih zlorab starejših ljudi po starostnih skupinah

Starost	Število
nad 90	2
nad 80	20
75–80	14
70–74	3
65–69	3
pod 65	9
Skupaj ZOD	51

Vir: Zbrana dokumentacija Zavod za oskrbo na domu

V internem poročilu ZOD zapišejo, da je bilo med zlorabljenimi 11 moških in 40 žensk. Do septembra so bile 3 osebe sprejete v institucionalno varstvo, 2 sta preminili. V vsej populaciji uporabnikov storitve pomoči na domu zavzemajo moški 22,75 % vseh, v populaciji zlorabljenih pa je ta odstotek nekoliko nižji, 21,56 %. 76 % populacije zlorabljenih je deležnih storitve pomoči na domu v obsegu pet ali več obiskov na teden, kar pomeni, da so povsem odvisni od tuje nege in pomoči. Skrb za ostarele starše že po tradiciji prevzemajo ženske, zato so tudi zaznali njihov večji delež med osebami, ki zlorablajo. Ženske, ki prevzemajo vse več vlog in nalog, se pri skrbi za ostarele starše, zaradi spremenjenega vedenja ostarelih staršev in njihove popolne odvisnosti od tuje nege in pomoči, spopadajo s spremenjeno vlogo v odnosu do njih. Ta nova vloga lahko poraja jezo, zavračanje te vloge, zaradi spremenjenega vedenja staršev pa tudi popuščanje nadzora pri obnašanju. Dejstvo je, da je nega družinskega člana eden najbolj stresnih dejavnikov.

3.3.4.1.2 BOLEZNI

Poleg teh dveh razlogov vidijo naši sogovorniki kot glavni tveganji, povezani s starostjo, bolezen in nevarnost, da zaradi nje postanejo povsem odvisni od pomoči drugih: *Starost prinese s seboj predvsem veliko bolezni. Telo ni več tisto, kar je bilo, vse, kar si v mladosti nabral, ti na starost izbruhne ven... V starosti se večkrat poškoduješ, srečaš pa se tudi z raznimi boleznimi kot so sladkorna in visok pritisk, zato hodim redno k zdravniku in večkrat preverjam krvni tlak.*

Tveganje, povezano z boleznijo, je, da posameznik ni več sposoben samostojno živeti: *Starost prinaša bolezen in odvisnost od drugih... Človek tvega, ker opeša, in si mora sam pomagati. Na pomoč lahko pokliče zdravnika.*

Veliko vprašanih je povedalo tudi, da o tveganjih raje ne razmišlja:

Nič ne premišlujem o tem, ker to samo pride... Izogibam se razmišljanju o tem.

3.3.4.2 NORME IN PRAVILA ZA ZMANJŠEVANJE TVEGANJ

Tveganjem se naši sogovorniki poskušajo izogniti na različne načine. Večina prav zaradi tveganj, ki jih predstavlja okolica, ne hodi več iz stanovanja. Številni se držijo pravil, ki jim jih predpiše osebni zdravnik, pazijo, da so previdnejši pri hoji, bolj so pozorni na svoje osebne stvari, ko gredo ven, in upoštevajo dogovore, ki jih imajo s svojimi otroci glede varnosti.

Zaradi bolezni morajo nekateri spremeniti svoje navade, ker niso več aktivni v raznih društvih in se zadržujejo bolj doma, v stanovanju: *Starost mi je prinesla to, da sem sedaj ves čas v postelji. Veliko stvari opustijo: Človek začne opuščati razne aktivnosti, ker jih zaradi zdravja*

oziroma bolezni ne zmore več, ali pa se ne čuti več sposobnega, da bi šel ven iz svojega stanovanja... Seveda, prej sem veliko hodil ven in po hribih, zdaj pa sem kar naprej v stanovanju in ne grem več ven. Tudi bral sem veliko, slikal in se izobraževal, zdaj pa ne več, ker ne vidim...

Morala sem veliko stvari opustiti. Včasih sva z možem pogosto hodila v hribe, zdaj pa ne moreva več. Včlanjena sem bila tudi v več društev, pa sem morala vse to opustiti. Prej sem imela tudi veliko hobijev, kot so šivanje, kvačkanje, pletenje, zbiranje stvari, zdaj pa jih nimam nič več, le včasih še štrikam.

Nekaterim (predvsem moškim) se po smrti partnerja spremenijo navade, začnejo sami kuhati, ker jim prej ni bilo treba, saj jim je hrano pripravljala partnerica: *Spremenilo se je to, da sem sedaj ves čas v stanovanju. Tudi kuhal včasih nisem, a sedaj si sam pripravim hrano. Ostale navade se niso bistveno spremenile.*

Nekateri sogovorniki pa ohranjajo enaka prepričanja in navade, kot so jih imeli včasih, in ocenjujejo, da živijo tako, kot so živeli vse življenje. S tem predvsem mislijo na pogled na svet: *Navade imam enake kot že celo življenje. Zdaj nisem spremenil prepričanja.*

Pazljivost - ne hoditi iz stanovanja - običajno predpišejo zdravniki ali hčere: *Kakšnih posebnih pravil se ne držim, mogoče le to, da ne hodim iz stanovanja...*

Držim se tistih pravil, katere mi da osebni zdravnik, ali za katere se dogovorimo s hčerkami. Predvsem to, da sam ne hodim po mestu, predvsem ponoči ne. In da vedno, ko kaj potrebujem, pokličem hčerke.

Previdnost, kot varnostni ukrep, navedejo praviloma vsi sogovorniki: *Zavarujem se in pazim, da se mi kaj ne zgodi. Ko grem ven, si dam denarnico v plašč namesto v torbico. Sem previdna pri hoji in pazim, da ne padem.*

3.3.4.3 ZAZNAVANJE TVEGANJ, POVEZANIH S PRIHODNOSTJO

Sogovornike najbolj skrbi, kako bo z njihovim zdravjem, saj huda bolezen lahko pomeni popolno odvisnost od pomoči drugih: *Najbolj me skrbi, da ne bi mogla več hoditi in da se ne bi mogla sama urediti. Strah me je iti na operacijo srca, ker ne vem, kdo bo potem skrbel zame. Bojijo se tudi bolečin, ki spremljajo bolezen: Najbolj se bojim bolezni in zelo me je strah hudih bolečin.*

Hoja, vid, sluh so pomembne sposobnosti, ki omogočajo, da je človek povezan s svetom: *Bojim se, da se mi bo poslabšal vid zaradi sladkorne, ker potem ne bom mogel več gledati televizije in brati časopisa. Ne vem, kaj bom delal potem. Večkrat rad gledam skozi okno na ulico in opazujem ljudi, kaj delajo, na ta način še imam stik z zunanjim svetom, potem pa tega ne bo več.*

Strah jih je osamljenosti: *Najbolj se bojim te strašne osamljenosti. Saj imam ljudi okrog sebe, a ti pridejo in grejo, jaz pa ostanem sam.*

Zavest o smrti je vse bolj prisotna in poleg lastne smrti premišljujejo tudi o smrti bližnjih: *Najbolj se bojim, da bi mi umrla mama.*

Sogovorniki so pomislili tudi na vojno: *V prihodnosti se bojim vojne.*

Strah jih je ljudi, ki bi jim lahko škodovali: *Nobenega se ne bojim... žleht in hudobnih ljudi. Včasih se strahov otresejo preprosto tako, da o njih ne premišljujejo: O prihodnosti ne premišlujem..., nekateri pa strahu ne občutijo: Nič in nikogar se ne bojim.*

3.3.5 OCENA SLUŽB

Naše sogovornike smo spraševali o tem, koliko poznajo delovanje različnih služb in organizacij, ki delujejo na področju pomoči starim (vrste služb, vrste obravnave/ vrste storitev) in kako ocenjujejo njihovo delo (odnos do uporabnikov, ustreznost storitev).

Presenetilo nas je, kako slabo Ljubljanci poznajo oblike in vrste pomoči za stare ljudi, ki so jim na voljo. *Nimam nobenih informacij. Ne vem, kakšna pomoč je na voljo starim*, so bili običajni odgovori. Če pa so že vedeli, da katera oblika obstaja, pa so si le slabo predstavljali, kakšne storitve izvaja. Še najboljše so bili seznanjeni z delom zdravstvenih ustanov: *Moje mnenje je, da je v Ljubljani dobro poskrbljeno za starejše ljudi. Organizacij, razen CSD in Zavoda za oskrbo na domu ne poznam, vendar pa ti dve, ki jih poznam, zelo cenim*. Nekoliko več so o oblikah storitev vedeli tisti, ki so se več vključevali v aktivnosti v okolju, ali pa tisti, ki so imeli stik s službami od prej (bodisi da so jo potrebovali sami ali pa so jo potrebovali njihovi svojci).

Zavod za oskrbo na domu

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (v nadaljevanju ZOD) je na podlagi odloka Mestnega sveta začel delovati maja 2002. ZOD opravlja kot javno službo storitvi pomoči na domu in osebno pomoč za uporabnike pomoči na domu. Pomoč družini na domu lahko upravičenci uporabijo v primeru invalidnosti, starosti ter drugih primerih, ko oskrba na domu lahko nadomesti institucionalno varstvo.

Tabela 12: Število vseh uporabnikov v letu 2003 po OE

OE	Število vseh uporabnikov
Center	247
Bežigrad	316
Moste	281
Šiška	321
Vič	242
	1407

Vir: Zbrana dokumentacija Zavod za oskrbo na domu

Storitev pomoči na domu obsega:

- gospodinjsko pomoč,
- pomoč pri vzdrževanju osebne higiene,
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

Služba socialnega servisa ZOD-a opravlja:

- pomoč pri čiščenju širšega bivalnega prostora,
- druga dela v gospodinjstvu,
- pomoč pri drugih opravilih.

Socialni servis obsega pomoč pri hišnih in drugih opravilih v primeru, ko je ta pomoč potrebna za vključitev osebe v vsakdanje življenje. Socialni servis ne sodi v javno službo, uporabnik, ki storitev naroči, prevzame obveznosti plačila storitve in kritja stroškov v zvezi z opravljeno storitvijo.

Storitve socialnega servisa obsegajo varovanje na daljavo. Osnovni pogoj varovanja na

daljavo je, da ima uporabnik obstoječo telefonsko linijo, na katero servisna služba priklopi posebni telefonski aparat za varovanje (storitev izvajajo s pomočjo posebne telekomunikacijske opreme). Usposobljeni operaterji se odzovejo na klic vseh 24 ur na dan, vse dni v letu. Zavod za oskrbo na domu Ljubljana je povezan s službami, ki pridejo na pomoč v primeru, da uporabniku grozi neposredna nevarnost (nujna medicinska pomoč, policija, gasilci).

Do storitve socialnega servisa so upravičene osebe v primeru:

- otrokovega rojstva,
- bolezni,
- invalidnosti,
- starosti,
- v primeru nesreč.

O subvenciji storitev socialnega servisa odloča Mestna občina Ljubljana.

3.3.5.1 MREŽA SLUŽB:

ODNOS DO UPORABNIKOV IN POZNAVANJE STORITEV

Med organizacijami in storitvami za pomoč starim, ki so jih sogovorniki naštevati, so bili na prvem mestu zdravstveni dom in patronažna služba, dostava kosil iz doma ter dostava kosil na dom (omenjajo Sodexo). Vedeli so tudi za socialne službe, vendar so menili, da usluge CSD koristijo predvsem tisti, ki imajo probleme v družini ali hude finančne stiske (revščina). Eden od sogovornikov se dnevno prehranjuje v Zavetišču za brezdomce.

Eden tipičnih odgovorov: *Hrana je bila slaba in velikokrat mrzla, zato sva jo odnaročila. Za CSD sem že slišal, vendar tam še nisem nič urejal. Patronažne sestre, pa mislim, da že kar nekaj časa ni bilo pri nas. Imam svojo zdravnico, h kateri hodim enkrat mesečno, in sem z njo resnično zelo zadovoljen. Za ženo ponavadi ureja recepte kar hčerka.*

Organizacije, ki jih vprašani poznajo in so z njimi bolj ali manj seznanjeni, so dom starejših občanov, Zavod za oskrbo na domu, zdravstveni domovi, patronažna služba in razna društva. Nekaj jih pozna Dom starejših občanov in le-ti imajo o njem različno mnenje. Nekateri imajo zelo pozitivno mnenje o domovih, drugi pa menijo, da je dom za stare samo za skrajno silo. Vsi, ki so uporabniki Zavoda za oskrbo na domu, so z storitvami večinoma zadovoljni. Nekateri so izrazili željo po večkratni pomoči socialne oskrbovalke na dan in po večji informiranosti o storitvah.

Informacije o Zavodu za oskrbo na domu pridobijo največkrat od patronažne sestre, sosedov in prijateljev. Sogovorniki poznajo tista društva, v katera so vključeni, to pa so Društvo od kapi zadetih, Društvo upokojencev, Društvo diabetikov in Društvo, ki pomaga invalidom vojn, ne poznajo pa raznih služb (kot so dnevni centri, varovana stanovanja), ki so namenjena starim, in o njih nimajo informacij.

Le redki sogovorniki so že imeli stik s Centrom za socialno delo, ponavadi je šlo za denarno pomoč. Večina meni, da se center ukvarja s hudimi problemi, in na centru še niso bili, nekateri pa še niti slišali niso za center. Tudi socialne delavke iz centra ne prihajajo k starim na dom, k njim prihajajo le socialne delavke iz Zavoda za oskrbo na domu.

Večina sogovornikov ima dobre izkušnje z zdravstvenimi službami, redki pa niso zadovoljni z njimi, ker menijo, *da so le recepcija za pošiljanje na polikliniko*. Tisti, ki jih obiskuje patronažna sestra, so z njenim delom zadovoljni. Mnenja o domovih za stare so si zelo različna. Eni imajo dobro mnenje o domovih za stare, drugi pa upajo, da jim ne bo treba nikoli

v dom.

Razmeroma majhno število vprašanih, 25 odstotkov, je vedelo za storitve Zavoda za oskrbo na domu in tudi sami so ugotavljali, da ljudje njihovih storitev ne poznajo: *Oskrba na domu – ta je čudovita. Če se ti stanje poslabša, lahko pokličeš in pridejo večkrat k tebi domov, da ti pomagajo. Toda veliko starih ne ve za to, ne vem, kako to.* Tisti, ki so jih poznali, so pohvalili delo: *Pri ZOD mi je najbolj všeč dežurstvo, ljudje se menjavajo, vsak je pozoren na nekaj drugega ter temu daje večjo pozornost.*

Sogovorniki, ki so uporabniki storitev ZOD, so povedali, da so za storitve ZOD izvedeli od svojcev ali od medicinskega osebja - predvsem patronažnih sester:

Poznam ZOD, za katerega mi je povedala patronažna sestra, drugih pa ne...

in so s storitvami zavoda zelo zadovoljni: *Organizacija, ki mi pomaga pri zadovoljevanju vsakodnevnih potreb je ZOD, s katerim sem zelo zadovoljna, še posebno s svojo oskrbovalko... Oskrba na domu je čudovita. Če se ti stanje poslabša, lahko pokličeš in ti pridejo pomagat večkrat na dan.*

Med organizacijami, ki so jim v pomoč, so sogovorniki našli različna društva, denimo, društvo, ki pomaga invalidom vojn, društvo, kako živeti po kapi, Rdeči križ in Karitas, študentje - prostovoljci, med službami, ki pomagajo, pa so se znašli tudi gasilci.

Nekateri so poznali veliko organizacij, kamor bi se lahko star človek obrnil po pomoč, kot na primer ta gospa: *V Ljubljani je kar nekaj organizacij za pomoč starim ljudem, če jih nekaj naštejem - Društvo upokojencev Ljubljana, Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, Društvo invalidov, Društvo diabetikov, Slovenska Karitas, Center za socialno delo Vič itd.* Gospa je ocenila, da ne potrebuje nič od tega.

Opazili smo, da so več različnih ustanov poznali tisti, ki so bili nekoliko mlajši, pa tudi tisti, ki so imeli višjo izobrazbo. O teh službah so se seznanili predvsem iz lastnih izkušenj, preko medijev ali po pripovedovanju okolice.

Nekateri so omenjali delo na črno, pojavljalo se je stališče: *Če imaš denar si lahko vse privoščiš.* Nekateri sogovorniki pa so menili, da skrb za stare ni dobro organizirana: *Mislím, da ni dobro poskrbljeno. Veliko je dela na črno, ko skrbijo za stare ljudi in dobijo plačilo »na črno«.*

Starim ljudem so na voljo formalne oblike pomoči za stare ljudi, kot so Center za socialno delo, Zdravstveni dom in patronažna služba, ki izvaja preventivne in kurativne patronažne obiske, vendar je vprašanje, koliko jih ljudje sploh poznajo in kdaj se obrnejo k njim po pomoč. Obstoječe službe, ki so na voljo starim ljudem in ki omogočajo formalne oblike pomoči, so usmerjene predvsem na zadovoljevanje osnovnih in življenjsko nujnih potreb. Stari ljudje ocenjujejo to delo kot koristno, vendar si želijo, da bi imeli strokovnjaki za njih malo več časa. Ni jim dovolj le to, da jih nekdo na hitro obiše, jim nudi nego in skrb, predvsem si želijo pozornosti, prijaznosti in nekaj naklonjenih trenutkov.

Naši sogovorniki s Centri za socialno delo ali drugimi organizacijami nimajo kaj dosti stikov, izjema pri tem so zdravstvene službe.

Izkušnje z zdravstvenimi službami so različne, večina sogovornikov pohvali delo zdravnikov in medicinskega osebja, moti jih le to, da je težko priti do samih zdravstvenih domov in da morajo vedno dolgo čakati, da pridejo na vrsto. Omenijo, da je v veliko olajšanje, če se lahko naročijo po telefonu ali če se kar po telefonu dogovorijo za recept. Nekateri pa so imeli tudi pripombe glede odnosa v zdravstvenih službah: *Moje izkušnje z zdravstvenimi službami so zelo slabe - aroganca, brezbrižnost, daleč od Hipokratove prisega, njihov odnos je celo žaljiv...*

in menijo, da lahko le malo naredijo, da bi se to kaj spremenilo: *Kakšen je vaš vtis o teh službah? Se vam zdi, da vam dajo dovolj možnosti, da se sami odločate? Vtis je slab, vprašanje se mi zdi nepomembno.*

Sogovorniki so najbolj pohvalili delo patronažnih sester: *Izkušnje z zdravstveno službo včasih niso najboljše, sestre pa so zelo prijazne. Izkušnjo imam s patronažno službo, ki je pomagala moji mami, pa moram reči, da so ženske zelo dobre.*

Pred domovi za stare obstaja precej zadržkov. 86 letni gospod pove: *Dom starejših občanov je samo za v skrajni sili. Ne vem točno, kako je v domu za stare. Ne želim iti v dom. Sogovorniki nekako upajo, da jim ne bo potrebno iti v dom: Ko gledam te ljudi, ki so v domu, se mi kar smilijo. Prej sem hodila na obisk k sosedu, ki je pred enim letom umrla. Ni mi bilo všeč. Ne bi šla tja noter. Mogoče kdaj v kakšnega lepšega, ampak sem slišala, da je vse odvisno od denarja..., vendar se zavedajo, da če ne bo druge rešitve, se bodo morali sprijazniti tudi s tem: Če bom primerno sposobna, bi rada preživela preostala leta doma, če ne, pa bom odšla v dom. Nimam bistvenega predloga razen več kapacitet v »Domovih« za hitrejši sprejem ob nenadnih potrebah (kap, zlom,...) ter da ob tem ne bo odločilno vlogo igral vrstni red prijave... Mislim, da so domovi za stare dobra rešitev, če nimajo svojcev, da bi skrbeli za njih. V domovih jim lahko nudijo potrebno nego in oskrbo.*

Med našimi sogovorniki je bila tudi gospa, ki je dve leti preživela v domu za stare: *V domu za stare sem bila dve leti, čeprav sem bila vedno prepričana, da v dom za stare ne bom nikoli šla. Toda razmere po kapi so me prisilile, da sem se odločila, da grem v dom. Sinova sta moji odločitvi nasprotovala, a sem vseeno šla v dom. Ker se sama nisem mogla ne umiti, ne nahraniti, so za vse to poskrbele uslužbenke v domu, tako da sem bila z njihovo oskrbo zadovoljna.*

Vendar se udobja lastnega doma skoraj ne da primerjati z institucionalnim okoljem: *Ja, je. Prej ko sem bila v domu, sem bila samo številka za vse, za hranjenje in umivanje, zdaj ko pa sem doma, sem končno postala spet oseba in jaz. Veliko boljše mi je zdaj, ko sem v svojem stanovanju, čeprav mi je včasih dolgčas. Tudi zdaj potrebujem nekoga, ki mi zjutraj in zvečer pripravi hrano, mi počisti stanovanje, prinese hrano iz trgovine, a spet sem oseba.*

Nekateri sogovorniki, ki so bili na obiskih v domovih in imajo dobre izkušnje, se ne bojijo odhoda v dom: *Če ne moreš biti na starost doma, je tudi Dom za stare prostor, kjer si lahko. Nekateri poznajo domove iz osebne izkušnje kot stanovalci domov ali pa kot prijatelji in svojci ljudi, ki živijo v domu: Poznam Dom za stare. Imam dobro mnenje o njem, ker je tam moja kolegica... Nimam slabega mnenja o Domu za stare...*

Imam sestro v Domu in je zadovoljna..., spet drugi nimajo takšnega mnenja in jih je strah, da bodo pristali v tem okolju. Svoja stara leta bi najraje preživeli pri sebi doma: V Bokalce ne grem. Jaz mam stanovanje kupljeno. Iz tega stanovanja ne grem ven. Tu v bloku so vsi prjazni. Domovi za stare se jim zdijo ustrezna rešitev, toda predvsem za ljudi, ki nimajo nikogar drugega, da bi ustrezno skrbel za njih: Domovi so rešitev, sploh če nimajo ožjih svojcev, ki bi jim lahko pomagali... Domovi za stare so v redu, ker skrbijo za ljudi, ki si sami ne morejo več pomagati.

Sogovorniki so večkrat izražali nezaupanje v korektno opravljanje storitev: *Potrebna je redna in celovita kontrola teh domov, ker so tudi tu možne zlorabe zaradi omejene sposobnosti starostnikov, še posebej, če ni kontrole svojcev. Eden od sogovornikov je bil zelo neposreden v odgovoru: Občutek imam, da je Dom za stare mrtvašnica – ker hodijo ljudje tja umirat... Upam, da mi nikoli ne bo treba v dom.*

Naši sogovorniki so imeli nasploh zelo malo izkušenj s Centri za socialno delo: *Kar jaz vem, vem da pomagajo ljudem v stiskah. Ne, nikoli ne pride. Jaz nič, kaj pa čem it tja? Jaz kot*

upokojenec nimam nič z njimi. Imam bolj malo izkušenj.

Nekateri so tudi mnenja, da je znak slabosti, če imaš opraviti s Centrom za socialno delo: *Me ne obišče nobena socialna delavka, pa tudi raje vidim, da je tako, ker jih ne cenim. Na centru še nisem bila, od njih ne pričakujem ničesar...* Predvsem pa si ne predstavljajo, kaj naj bi od CSD sploh dobili: *Na CSD-ju sem že bila, poznam tudi njihove storitve. Pri meni še ni bila nobena socialna delavka, ne vem pa tudi, kaj bi sploh potrebovala od CSD-ja.*

Tabela 13: Seznanjenost z delom centrov za socialno delo

Seznanjenost z delom Centra za socialno delo	<i>Ne vem kaj dela CSD, ker še nisem bila nikoli tam in nisem nič potrebovala (najpogostejši odgovor)</i> <i>Vem, da je naloga, da skrbi o starejših ljudeh. Pa ne samo o starejših, ampak na splošno, o vseh ljudeh, o človeku...</i> <i>Vem, da nekateri dobivajo denar za pomoč ali nekaj takega, sama nisem še nič potrebovala, če pa bi, bi že šla tja...</i> <i>Poznam CSD, ne vem pa, kje je CSD.</i> <i>Na CSD sem že bila. Poznam njihove storitve.</i> <i>CSD sem prosila za denarno pomoč.</i> <i>Na CSD se ukvarjajo s hudimi problemi.</i> <i>CSD skrbi za uboge.</i>
Stiki s socialnimi delavkami	<i>... tako ni bilo potrebe, da bi socialna delavka prišla do mene.</i> <i>Do sedaj niti enkrat sem ni prišla socialna delavka, da bi se z menoj pogovarjala ali me o čem povprašala.</i> <i>Socialna delavka še ni nikoli prišla.</i> <i>Socialna delavka prihaja iz ZOD.</i> <i>Socialna delavka pride, je prijazna.</i> <i>Nisem bil nikoli na Centru.</i> <i>...že dolgo od tega.</i> <i>Na CSD še nisem bila nikoli.</i>

O tem, kaj delajo na CSD, so sogovorniki vedeli zelo malo, menijo pa, da CSD izvaja predvsem materialno pomoč: *Hodijo okoli in pomagajo starim. Pomagajo z obleko, hrano, denarno pomočjo.*

Nezaupanje

Starejši ljudje, ki so sodelovali v raziskavi, izražajo precej nezaupanja v različne organizirane oblike skrbi za njih. Poleg tega, da se bojijo, da bodo v kaj prisiljeni, se bojijo tudi, da jih bodo ogoljufali ali se na kakšen drugačen način okoristili na njihov račun: *Kuhat za enkrat še zmorem. Kolk sm že noge mela bolne, pa sm si jih pozdravla z žavbami. Nobena, dans ne zaupam nobenmu.*

Nekateri menijo, da je pomembno, da človek sam poskrbi zase, čeprav mora živeti bolj skromno: *Sm že bla na centru za socialno delo. Sm ji nesla kavo in ji rekla, da mora vzeti, čeprav se je branila. Zaenkrat ne, kaj pa še pride, pa ne vem. Zdej še ne bom fehtala za denar; skromno, pa bo.*

Eden od sogovornikov (gospod, 72 let) je izrazil zavračanje vsakršne institucionalne pomoči:

V: Ali ste že kdaj bili na Centru za socialno delo?

O: Ne, kaj pa naj delam tam?

V: Kakšne so vaše izkušnje z zdravstvenim domom oziroma zdravstvenimi službami?

O: Ne hodim tja.

V: Vas obiskuje patronažna sestra? Kakšen je njen odnos do vas?

N: Ne patronažna sestra me ne obiskuje. Kdo je sploh to? Zakaj naj bi hodila k men?

V: Kako ocenjujete druge organizacije, ki se ukvarjajo s starimi ljudmi (denimo dom za stare ljudi), če takšne so v vašem kraju?

O: Ne vem. Verjetno je zelo odvisno od tvojega finančnega stanja, kako poskrbijo zate.

Vpliv

Nekaj sogovornikov je opozorilo, da imajo občutek, da jih strokovnjaki ne poslušajo zares in da ne morejo vplivati na izbiro storitev: *Moti me, da pri odločanju nimaš možnosti samostojnega odločanja.* Predvsem menijo, da imajo na razpolago premalo konkretnih in natančnih informacij: *Starejši se sicer lahko odločajo o storitvah, vendar nimajo informacij, katere storitve sploh obstajajo...*, obenem pa pogrešajo pestrost izbire: *Zdi se mi, da bi moralo biti na razpolago več služb.* Eden izmed njih opazi, da je to odvisno tudi od tipa službe: *Odvisno od službe. Pri zdravstvenih službah nimaš možnosti izbire ali odločanja.* Sogovorniki so zaskrbljeni, da jim bo odvzeta pravica samostojnega odločanja: *Jaz nisem imela problemov, mi je pa sosedka povedala, da nekatere na silo dajo v dom.* Menijo, da je pomemben dejavnik, ki vpliva na to, kaj si človek lahko izbere in kako v službah skrbijo za ljudi, denar: *Od finančnega stanja je odvisno, kako poskrbijo zate.*

3.3.6 ŽELJE IN POTREBE STARIH LJUDI

3.3.6.1 ŽELJA PO BLIŽINI

Potreba po sočloveku, po druženju in opori v okolju, kjer stari ljudje živijo, je njihova glavna potreba in najpogostejše izražena želja. Opredelijo jih kot potrebo po: sočloveku, družini, partnerju, otrocih, komunikaciji, zaupanju, vključevanju v družbo ipd. Potrebe po bližini so neločljivo povezane s čustvenimi potrebami, ki jih stari ljudje omenjajo v 26 primerih (eksplicitno navedene) in sicer kot potrebo po: ljubezni, sprejetosti, zaželenosti, spoštovanju, medsebojnem razumevanju, sožitju in varnosti. Star človek si želi ostati vključen v družbo, biti sprejet in ljubljen.

Našim sogovornikom veliko pomenijo dobri medsebojni odnosi in razumevanje. Pričakovanja imajo predvsem do svojih domačih in bližnjih. Želijo si skrb zase, obiskov otrok in vnukov, želijo oporo, pomoč pri delu, da jih otroci kam peljejo ipd. Kar se tiče čustvenih potreb, pa si želijo prijaznosti, toplega odnosa, ljubezni, razumevanja in spoštovanja.

Tabela 14: Ocena potreb po čustveni bližini

Ocena potreb po čustveni bližini	Citat
Splošna stališča	<i>Mislim, da bi potreboval človeka, ki bi mu bil v pomoč in oporo.</i> <i>Nekoga, ki bi mu stal ob strani, ker sam ni več zmožen skrbeti zase.</i> <i>Vsak pa bi potreboval družino. Nasmeh, krepak stisk roke in dober pogovor.</i> <i>Vsak človek potrebuje ljudi, ki ga imajo radi, mu pomagajo in so do njega spoštljivi.</i> <i>Vsak star človek potrebuje bližino drugega, da ga na jesen življenja obkrožajo domači, da vlada med njimi harmonija, da se ne čuti star človek, da je v napoto in odveč.</i> <i>Človek rabi predvsem razumevajoče svojce.</i> <i>Človeka, ki bi ga razumel. Svoje bližnje, ki ga sprejemajo, takšnega kot je.</i> <i>Imeti moraš nekoga, s katerim se lahko smejiš, jočeš in potarnaš o svojih tegobah. Da se lahko na nekoga stoddostno zaneseš, je pogoj, da se v starosti dobro počutiš.</i>

Osebnе izjave	<i>Želim si obiskov otrok in vnukov.</i> <i>Da pridemo skupaj z znankami.</i> <i>Da bi se moji otroci razumeli med sabo.</i> <i>Svoje domače najbolj potrebujem, gorje tistemu, ki nima nikogar. Najtežja je osamljenost.</i> <i>Da imam svoje ljudi zraven.</i> <i>V starosti še bolj potrebujem moža.</i> <i>Pomembni so mi otroci in družina.</i> <i>Da bi moral vsak imeti dobre odnose in jih vzdrževati, predvsem z otroci, sosedi, prijatelji. Želim si, da ne bi bil na stara leta sam.</i> <i>V prvi vrsti svojce...</i> <i>Včasih sem sama, smo pa le ljudje in nočemo biti sami.</i> <i>Najlepše zame je, ko pridejo moji bližnji na obisk.</i> <i>Želim si, da bi se pobotal s hčerko.</i> <i>Pogrešam pokojnega zakonca. (4x)</i> <i>Da s partnerjem skrbiva drug za drugega. (2x)</i> <i>Želim si, da bi imeli več časa zame.</i> <i>Pogrešam otroke, želim si vnukov, ki jih nimam.</i>
---------------	--

Stari ljudje si ne želijo kar kakršnekoli družbe, želijo si družbe tistih, ki so jim blizu in ki jih imajo radi. Želijo si biti sprejeti in ljubljene.

3.3.6.2 ŽELJA PO ZDRAVJU

Želja po zdravju je pri naših sogovornikih po pogostosti takoj za željo po druženju in sprejetosti. Omenja jo 29 vprašanih. Zdravje pomeni starim samostojnost pri skrbi zase, pomeni več moči in vključenosti v aktivno življenje, pomeni več druženja in tudi to, da so lahko še sami komu koristni. Zdravje je pomemben dejavnik, saj predstavlja zmožnost skrbeti zase in biti neodvisen od drugih. Če povemo z njihovimi besedami:

Zdravje, ker če imaš to, imaš potem lahko vse... Vsaj še toliko zdravja, kot ga je bilo do sedaj... Drugače si pa želim, da ne bi bila nikoli tako bolna, da se ne bi mogla rihitati... Da sem zdrava, da lahko delam in da se družim s svojimi domačimi... Zdravje in da imam svoje ljudi zraven... Zdravje in še enkrat zdravje, da bi mi služilo še dolgo tako kot sedaj... Jaz osebno si želim le toliko zdravja, da bi lahko sama skrbela zase... Zdravje in moje noge, da bi lahko še hodil okrog.

Če niso najbolj zdravi, si želijo, da bi bili, če so zdravi, si želijo, da bi tako ostalo. Veliko jim pomeni, da zmorejo skrbeti zase, to pogosto posledično pomeni, da lahko živijo doma in so relativno neodvisni. Nekaterim pa veliko pomeni, da so še koristni drugim, da pomagajo pri opraviilih.

3.3.6.3 ŽELJE PO MATERIALNI NEODVISNOSTI

Materialne potrebe, ki jih vprašani omenjajo, so predvsem denar, višja pokojnina oziroma finančna sredstva, ki zagotavljajo dostojno preživetje (v 14 primerih so povedali, da bi potrebovali več dohodka, glej tudi prilogo 2):

Dohodke, ki ti zagotavljajo preživetje... Zdravje, dovolj denarja (denar je sveta vladar) in še enkrat več denarja... Potrebovala bi več denarja in zdravje... Finančna sredstva, s katerimi bi si lahko pokrila vse oblike pomoči, ki bi jih rabil, in možnost, da bi pomoč lahko izbiral sam glede na svoje potrebe... Ja, brez denarja ne gre. Če imaš zagotovljena in primerna finančna sredstva, si lahko marsikaj privoščiš... Mislim pa, da je potrebno tudi nekaj denarja več, v

primeru, če se ti kaj zgodi, da si lahko privoščiš pomoč na domu.

Več denarja pomeni torej, da lahko ostaneš doma, tudi ko ne boš več tako spreten in samostojen v skrbi zase, zagotavlja možnost vpliva in več samostojnosti. Dovolj denarja pomeni varnost.

3.3.6.4 BREZ ŽELJA

Imamo pa tudi 5 odgovorov starih ljudi, ki so tako rekoč brez želja, ki sprejemajo življenje takšno, kot je, in pravijo, da ne potrebujejo in si ne želijo ničesar več.

Sogovornikov, ki ne izrekajo več želja, je več med uporabniki Zavoda za oskrbo na domu (4) (bolni, nepokretni, izgubili najbližje):

Pri mojih letih nimaš več kaj. Leta je treba preživeti kot krize. Vsak pa bi potreboval družino - a ta pri meni ne more bit.

Kaj bi vi osebno potrebovali ali si želite, da bi lepše preživljali dneve?

Po padcu nimam več želja za nič. Odkar mi je umrla prijateljica iz bloka, s katero sva bili skupaj že iz otroštva in zdaj sosed, nimam več nobenih želja.

To je taka pesem, ki je nedosegljiva. To so stvari, ki jih človek doživlja, se jih ne da definirat. Želj in potreb je neznatno. Bistvo je, da lepo, mirno živiš - to je cilj.

Včasih želja ne izrekajo, ker jim primanjkuje informacij ali pa ne poznajo načinov, s katerimi bi lahko vplivali na svoje življenje: *Ne vem, sem brez stikov... Marsikaj bi se dalo izboljšati, vendar ne bi vedel, kje začeti in kako. Stari bi predvsem morali sami več storiti zase.*

Posebnih želja pa včasih ne izpostavljajo tudi tisti, ki sprejemajo življenje tako, kot je, ali pa so sprijaznjeni z obstoječim: *Da ostane tko kot je... Želja in potreb je neznatno. Bistvo je, da znaš lepo in mirno živeti... Nič si ne želim. Veste, v mojih letih nimaš več želja.*

3.3.6.5 POTREBE PO SLUŽBAH IN STORITVAH NA DOMU

Stari ljudje, ki so sodelovali v raziskavi, si najbolj želijo ostati doma, v domačem okolju in če je mogoče, čim dlje, zato se njihove želje in potrebe navezujejo na skrb in nego v domačem okolju. Glede služb in storitev, ki bi si jih želeli, na prvo mesto postavljajo tiste, ki bi podprle njihova prizadevanja, da ostanejo v domačem okolju. Želijo si več pomoči doma (nakup hrane, urejanje administrativnih opravil, pospravljanje hiš, vrtov,...), obiske zdravnikov na domu, več informacij o oskrbi na domu in informacije, kaj se dogaja v Ljubljani (tisti iz Ljubljane). Veliko jim pomenita druženje in pomoč pri najnujnejših stvareh. Želijo si tudi obisk socialne delavke iz Centra za socialno delo na domu, ki bi jim lahko posredovala informacije, kam se lahko obrnejo v zvezi s pravicami, pokojnino, dodatkom za pomoč in postrežbo. Po njihovem mnenju bi bilo potrebno organizirati službe, ki bi svojce pripravile na sprejemanje starosti in bolezni ter službe zagovorništva starih. Če bi že morali v dom za stare, želijo krajše čakalne vrste in da bi bile na voljo sobe, ki bi omogočale veliko zasebnosti (enoposteljne). Med predlogi so se pojavljale tudi pobude za boljše organizirano družabno življenje starejših.

Sogovorniki so izrazili želje po zagotavljanju neformalnih oblik pomoči, ki bi jim izpolnile potrebo po pozornosti, druženju in bližini osebe, ki ji je mar za njih.

Omenjajo organizirane obiske na domu, zabave (kino, gledališče, ples), razne izlete. Tudi o ponudbi hrane na dom bi bili radi bolje seznanjeni.

Nekateri nimajo želja in predlogov v zvezi s strokovnimi službami, ker menijo, da se že *tako veliko dogaja*.

Tabela 15: Predlogi za zagotavljanje družabnega življenja

Druženje	Predlog
Organizirano prostovoljstvo	<i>Prostovoljci so dobra možnost za družabništvo, spremstvo na sprehode, prireditve. Mlade bi lahko vključili za druženje. Mladi bi bili posredniki z zunanjim svetom. Mlajši stari bi lahko pomagali starejšim starim.</i>
Organizirane sosedске prireditve	<i>K izboljšanju kvalitete starosti, bi lahko pripomogli spoznavni večeri za vse stanovalce enega bloka. S tem bi se lahko spoznali, navezali stike. Na ta način bi se lahko razvila tudi sosedska pomoč in bi tako ljudje potrebovali manj služb. Izmenjali bi si tudi informacije.</i>
Obiski Pomoč pri potovanju	<i>...bi šla kam na izlet ali v zdravilišče... Želim si, da se mi ne bi vrtelo v glavi, da bi šla včasih ven iz stanovanja, po možnosti sama.</i>

Med službami, ki jih sogovorniki prepoznajo kot ustrezne in za katere menijo, da jih stari potrebujejo, naštejejo: patronažo, hrano na dom, pomoč pri hišnih opravilih, druženje ipd. Omenjajo, da bi bila dobrodošla pomoč v obliki spremljanja k zdravniku in pomoč pri plačilu položnic ter nujnih življenjskih potrebščin. Ena izmed sogovornic predlaga uvedbo pralnic in čistilnic, dve pa organiziranje prevoza za stare ljudi. Stari ljudje si želijo, da bi se mlade bolj spodbujalo k obiskovanju starih na domu, kjer bi se z njimi družili in jim kaj prinesli iz trgovine: *Stari ljudje morajo živeti med mladimi, da čim več doživljajo vsakdanje življenje, ne pa, da se jih nekam pospravi. Ravno tako morajo mladi živeti s starimi, da vidijo, kako teče življenje.*

Naši sogovorniki so pogosto omenjali potrebo po zdravstvenih storitvah, ki naj bodo kvalitetne, hitre in blizu (bližina zdravstvenega doma, bolnice,...), po dostopu do zdravil in zdravstvenih pripomočkov.

Tabela 16: Predlogi oblik storitev na domu

Področje storitve na domu	Izjave
Pomoč pri vsakdanjih opravilih (čiščenje, nakupovanje, dela v gospodinjstvu):	<i>Pomoč pri najnujnejših stvareh (trgovina, spremstvo, zdravnik, čiščenje). Potrebovali bi mlade, da bi šli kdaj v trgovino ali starega človeka spremljali na sprehod. Potrebovali bi študente v smislu spremstva, čiščenja in družabništva. Ne vem, kaj bi potrebovali. Mogoče več storitev, da bi lahko ostali doma.</i>
pomoč strokovnjakov	<i>Socialno delavko: Rada bi, da bi socialna delavka kdaj prišla Zdravnik: Potrebovali bi obisk zdravnika na domu. Pogostejši obiski oskrbovalke: Si želim, da bi oskrbovalka prišla večkrat na dan in da bi imela nečakinja več časa. Svetovanje: Stari bi potrebovali službe, ki bi svojce pomagali pripraviti na starost in bolezen.</i>
Informiranje potreba po vključitvi v skupino, za druženje in izmenjavo informacij	<i>Želim si druženja in informacij o tem, kaj se dogaja po Ljubljani. Več informacij o oskrbi na domu.</i>
Uporaba sodobnih tehnologij	<i>Lahko bi organizirali računalniške tečaje, tako bi tudi nepokretni imeli stik z zunanjim svetom, novosti in informacije bi lahko pridobili preko interneta. Tudi prijatelje bi lahko spoznali, npr. forumi.</i>

Stari ljudje so v odgovorih govorili o potrebah in željah na način, ki izraža sprijaznjenost s tem, kar jim življenje ponuja v danem trenutku. Želijo si mirno preživeti dneve in da bi jih bremenilo čim manj zdravstvenih težav. Želje, ki jih izrekajo, so pravzaprav vrednote, ki jih

postavljajo na pomembno mesto: mir, sožitje in ljubezen, zdravje, materialna varnost, samostojnost, za približevanje tem vrednotam pa potrebujejo pomoč ali boljšo dostopnost. V njihovih potrebah in željah se tako čuti razpetost med minulim in sedanjim, med pogrešanjem tistega, česar ni več mogoče obnoviti in željo, da bi sedanost potekala varno. Spominjali so se še hudih dogodkov (vojne, gospodarskih kriz) in so kot pomembno izpostavljali skrb za mir med ljudmi.

Tabela 17: Unikatne potrebe in želje

Unikatne potrebe/ želje	
Uresničevanje skritih, nostalgичnih želja	<i>Rad bi šel večkrat v hribe, visoko nad 1000 metrov. Hotela bi še iti na možev dom, kjer so lepe rože. Rad bi se pobotal s hčerko.</i>
Ostale posamične potrebe	<i>potreba po potujoči trgovini, knjižnici želja, da bi imela televizijo z daljincem imeti kravo (gospa iz vasi Javor nad Ljubljano)</i>

V intervjujih so bile izrečene tudi potrebe in želje, ki so imele izrazito osebni značaj. Te izjave so opozorile na pomembno lastnost potreb – so konkretne, posameznik jih občuti zelo intenzivno, a se zazdi neuresničljive in zato dobijo značilnost oddaljene želje, nemogočega cilja, značaj hrepenenja. Neuresničljive se zdijo zato, ker posameznik ne more vplivati na proces njihovega zadovoljevanja.

Pomembne razlike se pojavijo v občutenju zadovoljstva in potrebi po pomoči, in sicer gre za raven vpliva nad vsakdanjim življenjem. Bistvene razlike med starimi se pokažejo tako v slogu življenja kot v pomoči in podpori, ki jo le-ti potrebujejo, kadar postanejo ovirani v telesnem (npr. kronične bolezni, težave z nogami,...) in psihičnem smislu (npr. demenca). Pokretnost (oziroma nepokretnost) je eden glavnih kriterijev kvalitete njihovega življenja. Ko ne morejo več zapustiti stanovanja, postanejo odvisni od tega, kdo pride do njih, kaj jim ponudi, kako se lahko zanesejo na te osebe in kakšen odnos imajo z njimi.

3.3.6.6 VPLIV

Tabela 18: Potrebe, povezane z vplivom in močjo starih ljudi

Potreba	
zagovorništvo	<i>Stari povedo, da se pogosto počutijo preslišane, včasih so tudi nezaupljivi, težko se znajdejo med različnimi institucijami, pri izpolnjevanju formularjev.</i>
preurejanje okolja	<i>več javnih toalet potreba po preureditvi pločnikov in prometne signalizacije za stare dvigalo tuš in omarico v kopalnici</i>
več samostojnosti in vpliva nad potekom prihodnosti	<i>Ostati doma, ne iti v dom – 2x(midva nočeva iti v dom!) Želja, da bi bila samostojna, hodila brez bergel da bi bolj upoštevali želje starih. (3x)</i>
več aktivnosti	<i>delati na vrtu še več postoriti v hiši in okoli želja, da bi imela vozniški izpit voziti avto</i>
počitek	<i>želim si več prostega časa rada bi manj delala in da bi me kdo kam peljal</i>

Ko urejamo skupine potreb, moramo upoštevati, da smo dostopali predvsem do sogovornikov

iz tipično srednjega družbenega sloja in da je vzorec bistveno manj reprezentativen na spodnjem in zgornjem robu populacije. Iz tega lahko sklepamo, da je verjetno, da potrebe in vrednote, ki jih definirajo predstavniki srednjega sloja, odstopajo od potreb in pričakovanj ostalih skupin starih, kar na določen način nakazujejo ugotovitve glede dohodka/finančne varnosti. Opazili smo razliko, da so sogovorniki z višjo izobrazbo in z bolj naklonjeno socialno mrežo imeli več informacij o možnih oblikah pomoči za stare. Manj o službah so vedeli tisti, ki živijo sami, ki ne morejo več iz stanovanj, ki imajo šibko socialno mrežo in ki tudi nimajo sredstev, s katerimi bi lahko plačali morebitno pomoč. Prav pri oblikah pomoči na domu smo opazili, da obstajajo posamezne storitve na »črnem trgu« (ki ni nujno nekvaliteten, ima pa manj varoval, ki bi jamčila kvaliteto in varnost obeh pogodbenih strank). Značilnost pa je tudi, da so najbolj obremenjeni glede pomoči starim njihovi bližnji sorodniki. Ta ugotovitev odpira novo temo – temo o potrebah, ki jih občutijo svojci kot »skrbniki/skrbnice« starejših.

3.3.7 KATALOG POTREB

Področje	Vrsta potreb	Odgovori, intervencije, storitve
socialni kontekst	socialne in čustvene potrebe starih ljudi: ZAUPNA BLIŽINA, potreba po sočloveku	obiski vsakdanje pozornosti
socialna mreža	- družina, sorodniki, prijatelji, ljudi, ki jim zaupajo, so jim blizu in ne kar kdorkoli vključevanje v družbo, druženje	pogovor prostovoljstvo sosedske prireditve/ skupnostne akcije in projekti
materialna varnost	potreba po finančnih sredstva, ki zagotavljajo »dostojno preživetje«.	dodatni finančni viri denarna pomoč začasne in trajne denarne pomoči
stanovanje	potrebe glede stanovanja: ogrevanje prenova vzdrževanje preurejanje (odpravljanje arhitekturnih ovir, npr. dvigalo) pripomočki na domu (npr. televizija, gospodinjiski pripomočki,...) bližina storitev	cenovno dostopnejši storitveni servisi, nadzorovanje kvalitete izvedbe
samostojnost in vpliv izbira	želja po samostojnosti in vplivu nad potekom prihodnosti	donacije, izposojanje potujoča trgovina knjižnica kulturne in druge prireditve (da star človek lahko zdrži predstavo) prevozi pomoč pri delu ostati doma pomoč, da lahko samostojno živi na domu uporabe novih tehnologij (internet, tehnični pripomočki, telefoni,...) prilagojena infrastruktura (npr. javni WCji)
aktivnosti	potreba po angažiranju in aktivnosti: delo na vrtu učenje (npr. tuji jeziki, vozniški izpit, plesna šola,...) skrb za domače živali potovanja	
zdravje	zdravstveno zavarovanje dostop do kvalitetnih in hitrih storitev dostop do zdravil zdravstvene pripomočke bližina storitev (zdravstveni dom, bolnica)	zdravstvena nega na domu bolj prilagodljive sisteme zdravstvenih storitev možnost cenejših in enostavnejših postopkov za subvencije pri dostopu do zdravil in storitev
tveganja	potreba po zmanjševanju tveganj v prometu varnost pred nasiljem potreba po zaščiti vpliva	mobilne zdravstvene storitve preurejanje okolja (promet, pločniki, signalizacija, osvetlitev javnih površin) prilagoditve v javnem prometu (udobnejša vožnja) preurejanje okolja, zaupne osebe zaupne osebe

službe/ storitve	razbremenitev potreba po pomoči v gospodinjstvu, na vrtu	organizirana prehrana na dom pomoč pri hišnih opravilih (gospodinjska opravila) organiziranje pranja in likanja (pralnice in čistilni servisi)
	potreba po spremstvu	spremljevalstvo (k zdravniku, na urade) spremljevalstvo pri vsakdanjih opravilih izven doma: (nabavljanje hrane, pošta, plačilo položnic, banka,...)
informiranje	potreba po prevozih potrebe po novih oblikah bivanja potreba po zaupnem svetovalcu dostop do informacij o oblikah pomoči	organiziran prevoz za stare varovane stanovanj zagovorništvo individualno načrtovanje storitev in pomoči (skupnostni delavec/delavka) terensko delo informiranje v osebnem stiku

Med tipične indikatorje potreb starih torej sodijo zdravje, socialna mreža in materialni pogoji, v katerih živijo. Potrebe, ki jih izražajo, pa se vrtijo okoli **dveh osi**: osi **dnevni aktivnosti** (pomoč pri vsakdanjem življenju) in osi **družbene moči**, kjer gre za odnos družbe do starih in vpliv starih nad načrtovanjem svoje prihodnosti. Na tem mestu se pokaže pomembna potreba po angažiranem informatorju, svetovalcu in zagovorniku, ki bi znal staremu človeku pomagati pri iskanju relevantnih informacij, pojasnjevati postopke, predstaviti storitve in tudi zastopati njegove interese.

Z vprašanjem moči je povezano vprašanje izbire. Pomanjkanje možnosti izbiranja in odločanja se pokaže na različnih ravneh vsakdanjega življenja; kaže se že pri vsakdanjih situacijah, denimo, ko sogovornike sprašujemo o prehrani, izvemo za ljudi, ki si s težavo privoščijo spodoben obrok hrane (lahko izberejo le najcenejše) ali ki ne morejo izbrati, kaj bodo jedli, ker jim hrano pripravljajo drugi, ali, denimo, da nekateri ostanejo doma, ker dvigalo ne dela. Ti primeri pokažejo, da poteka omejevanje in oviranje starih ljudi na podoben način, kot to lahko opazimo pri drugih marginaliziranih družbenih skupinah (npr. invalidih). Izbire ni tudi zato, ker so ovire »postavljene« v okolju.

Z vzorcem smo zajeli delež ljudi, ki morajo živeti skromno, saj njihovi dohodki zadostujejo zgolj za sprotne stroške. Opazili smo, da je precej ljudi, ki preživijo z dohodkom samo zato, ker je v gospodinjstvu prisoten vsaj še en dohodek.

Bivanjski vzorec – bivanje v družini ali sam – je pomemben spremljevalec siromaštva, vendar ne kot bivanjski vzorec sam, ampak zaradi najožje podporne mreže (družina), ki se kaže v tem, da pride v družino/gospodinjstvo več dohodkov (Novak 1994: 37). Ugotovimo, da so stari revnejši, kot se zdi na prvi pogled. Lahko bi rekli, da gre pri njih za »skrito revščino«, saj na eni strani zmanjšajo »potrebe«, trošijo le za najnujnejše ali cenejše reči, na drugi strani pa se naslonijo na materialne vire neformalne mreže (partnerjev dohodek, dohodek otrok), kar zbuja vtis, da nimajo potreb po finančni pomoči.

Del potreb, ki jih prepoznamo v intervjujih, je povezan s povsem tehničnimi in fizičnimi okoliščinami, ki pa posredno vplivajo tudi na druge ravni kvalitete življenja. Tako na primer ljudje, ki se težko gibljejo ali ki imajo druge zdravstvene težave, pogrešajo arhitektonsko prilagojeno okolje (klančine, dvigala,...) in tudi drugo infrastrukturo v okolju, ki bi upoštevala potrebe starih ljudi (npr. način vožnje v avtobusih in visoke stopnice avtobusa, premalo javnih toaletnih prostorov, slabo osvetljeni predeli ipd.).

4 SKLEP

4.1 KLJUČNA UGOTOVITEV I: Potreb ne moremo razumeti brez vednosti o vsakdanjem življenju ljudi

Prva pomembna ugotovitev je, da vprašanja potreb ne smemo izpostaviti izključno kot vprašanje primanjkljaja, čeprav v vsakdanji rabi in na načine kot se koncept potreb uporablja v diskurzih blaginje, potrebe pogosto prevzamejo mesto označevalca nekega primanjkljaja. Illich (1997: 91) pravi: »Vztrajanje na temeljnih potrebah je definiralo človeški pojav kot deljiv – diskurz potreb predpostavlja, da lahko postaneš bolj ali manj človeški. Ko definiramo našo skupno človeškost s skupnimi potrebami, reduciramo posameznika zgolj na profil potreb«. To torej pomeni, da se s »potrebami kot univerzalnim pojmom človeka definira preko njegovega osnovnega primanjkljaja« (Flaker 1995: 498). Potrebe postanejo oprijemališče oblasti. Zato raziskovanje potreb ni mogoče znotraj institucij, saj »potrebe prav iz njih izhajajo« (*op. cit.*: 500). Kot reče Flaker (*ibid.*), je »potrebno zamenjati okvir«. Ali rečeno drugače, pogledati spet v človeške nujnosti (situacijsko in kontekstualno) in želje. Usmeritev pogleda v vsakdanje situacije, v njihove pripovedi o tem, kako živijo, kaj v življenju počnejo, kakšna imajo pričakovanja, omogoča, da pridemo do različnih situacij, ki se ljudem v življenju dogajajo. Izrazijo se lahko situacijske nujnosti in želje, hkrati pa se lahko izognemo naštevanju potreb iz kakršnekoli normativne perspektive (Flaker 1995). Naloga, ki je podeljena ekspertskim vlogam v družbi, v našem primeru socialnim delavcem/delavkam, je posredovanje med »sistemom« in vsakdanjim svetom. Kot strokovnjaki v postopkovnih procesih institucionalizirane pomoči smo prisiljeni te življenjske nujnosti navadnih ljudi, s katerimi se srečujemo, prevesti v »simbolne enote«, s katerimi poteka »izračunavanje«, kako se morajo v teh nujnostih angažirati institucije blaginje. Posamezniki, ki se znajdemo v situacijah nujnosti, moramo definirati vrsto nujnosti, njeno posledico in se dokazati kot upravičenci. To pomeni, da se moramo razvrstiti v eno od obstoječih kategorij nujnosti in se prepustiti postopkovni obravnavi.

Ugotovimo lahko, da se morajo v blaginjskih sistemih individualne nujnosti podvreči preštevanju in verifikaciji. Če se izkaže, da gre za splošne, zelo pogoste nujnosti, in če so te nujnosti ovrednotene kot družbeno konstitutivne, potem se lahko oblikujejo v katalogizirane, standardizirane »storitve/dajatve«. S konceptom potreb poskušamo kanalizirati številne različne individualne nujnosti v obvladljive in nadzorovane sisteme. Poskus vzpostavljanja pravičnosti s pomočjo katalogiziranja potreb lahko hkrati pomeni tudi vzpostavljanje krivičnosti. Možnost izbiranja je tista, ki uravnava krivičnost univerzalnosti. Ženske, ki doživljajo nasilje, povedo, da potrebujejo stanovanje, saj vedo, da nimajo druge izbire. Stari, onemogli ljudje povedo, da potrebujejo dom za stare, saj nimajo druge izbire. Izrekli so se o potrebi in ne o življenjski situaciji, v kateri so in s katero so povezane različne nujnosti. Koncept potreb ostaja problematičen, če ga uporabljamo kot postopek za razvrščanje in reduciranje. Ko se uporablja kot selektor. Doyal in Gough (1992: 9) zapišeta: »Moralno varneje in intelektualno koherentneje se zdi nadomestiti pojem potreb s pojmom subjektivnih preferenc - tako da se le posamezniki ali izbrane skupine posameznikov lahko odločajo o tem, katerim ciljem bodo pripisali tolikšen pomen, da jih bodo poimenovali potrebe«. Na podlagi pripovedi starih ljudi, ki so sodelovali v raziskavi, lahko ugotovim, da ljudje o vsakdanjih situacijah ne razmišljajo kot o situacijah potreb, prej jih ločijo glede na tip naloge, ki jih morajo opraviti (kuhanje, hoja, pogovor,...), pri tem pa so lahko bolj ali manj samostojni. *Potreba* je tisto, kar »rabijo«, da lahko nalogo izvršijo, da zadovoljijo lastna

pričakovanja in/ali pričakovanja drugih. *Potreba* je v tem kontekstu prej posrednik med načrtom in izvedbo, med zamislijo in rezultatom in je način poimenovanja *postopkov in orodij*, s katerimi človek doseže zaželeno.

Pripovedovanje o potrebah vpokliče tudi razmišljanje o prihodnosti. Dokler so bili pogovori povezani s konkretnimi vprašanji, denimo, glede stanovanja, prehrane, zdravja, stikov, ali ko smo spraševali o potrebah in željah v tem kontekstu, so se naši sogovorniki (stari ljudje) izrekli konkretno (npr. potrebujem pomoč pri popravilu strehe, potrebujem nekoga, ki bi prinesel stvari iz trgovine, ...), ko pa smo vprašali: kaj si želite v življenju, da bi lahko bolje živeli, ali: kaj potrebujete, da bi lažje preživeli dan, smo v odgovorih beležili manj konkretnega. V tem neposrednem govoru smo več izvedeli o osebnih aspiracijah, o tem, kaj je za njih pomembno, pa tudi, kateri so pomembni cilji v njihovem življenju. Izvedeli smo o tem, kaj si za sebe in svoje bližnje želijo. Pri tem gre za njihove vrednote - sebi in bližnjim želijo to, kar cenijo in je po njihovem mnenju pomembno v življenju. Glede vrednot, ki jih izrekajo v željah, so si izjave zelo podobne.

Pogovor o potrebah je torej na eni ravni zagotovo univerzalen - ljudje želijo varnost za sebe in svoje bližnje (varnost pa občutijo kot ravnotežje zdravja, spoštovanja, zadovoljivih materialnih pogojev in možnosti odločanja), na drugi ravni pa se v pogovoru izražene potrebe izkažejo za izrazito relativne. V naši raziskavi odkrijemo, da imajo ljudje zelo različne občutke o tem, kaj potrebujejo, od različnih intenzitet občutenja določene potrebe (nuja, nujnost) - denimo, gospod, ki je pripovedoval, da nima niti za spodobno kosilo, čeprav je lastnik vrste nepremičnin in je absolutno premožnejši kot gospod, ki ima nizko invalidsko pokojnino, s katero preživlja tudi svojo ženo, in ki ne bo prosil za denarno pomoč, saj nič ne pogreša - do različnih intenzitet občutenja zadovoljstva - na primer gospa, ki je vesela, da si lahko privošči krof kot priboljšek, ali pa gospod, ki želi, da bi še kdaj stopil na Triglav. Neskladja te vrste nas napeljujejo k misli, da subjektivni občutki² niso zanesljiv določevalec človeških potreb. Če to misel razvijamo še naprej, nam dejstva, da si lahko, denimo, močno želimo tudi stvari, ki so resno škodljive ali pa, denimo, si zaradi nevednosti ne želimo stvari, ki bi nam pomagale izogniti se tej škodi, utrdijo prepričanje, da subjektivne ocene potreb niso zanesljive, ker so lahko tudi škodljive. Zdi se, da nas v tako samoumevno razumevanje jasnosti omenjenega prepričanja zavede drugo prepričanje, da obstajajo neke objektivne in univerzalne potrebe ljudi; *objektivne* v smislu teoretičnih in empiričnih podatkov (obstajajo neodvisno od individualnih posebnosti in nagnjenj) in *univerzalne* v smislu razumevanja resne škode kot enake za vse. Ljudje imajo močne občutke o tem, kaj potrebujejo, in ti občutki se lahko zelo razlikujejo med različnimi kulturami in obdobji (Doyal in Gough 1992).

Ljudje v vsakdanjih pripovedih redko uporabljajo izraz »moram zadovoljiti neko potrebo«. Potrebe kot koncept niso operacionalizirane v vsakdanji rabi jezika na ekspliciten način, ampak so vtakane v situacije in v aktivnosti. Vtkane so tudi v vrednote, prepričanja, ideje o svetu. O potrebah izvemo iz konteksta, iz posrednega pripovedovanja o potrebah, ko sogovorniki opisujejo dnevne aktivnosti in opravila, ko pripovedujejo o odnosih z drugimi, o tveganjih, o zdravstvenem stanju, skratka, ko govorijo o načinu življenja. Takšna posredna informacija o potrebi je, denimo, pripoved gospoda, ki pravi, da mu vnuk prebira časopis, saj sam slabo vidi (to pomeni, da potrebujejo pomoč pri branju, kar je nujnost), ali, denimo, pripoved skupine ljudi, ki so povedali, da tistega dne niso mogli ven, saj v stolpnici ne dela

² Tudi raziskava, ki jo je v Veliki Britaniji izvedel Townsend (Doyal in Gough 1992: 49), je pokazala, da se kar 44 odstotkov tistih, ki jih je avtor definiral kot hudo prikrajšane, sami niso počutili prikrajšani.

dvigalo, ter podobno. Če pogledamo situacije, v katerih se pojavljajo informacije o potrebah, ugotovimo, da se nekatere potrebe občutijo prej kot *trenutne ovire*, trenutni problem, medtem, ko se druge potrebe nanašajo na trajajoče, ponavljajoče se *stanje* (npr. gluhoti, slabe bivalne razmere, nizka pokojnina, bolečine v nogah, ...).

Ko poslušamo pripovedi sogovornikov na posreden način, izvemo veliko o tem, na katerih točkah, v katerih situacijah bi potrebovali pomoč, in iz konteksta razločimo, kakšne so njihove potrebe. Te pripovedi pa vsebujejo tudi informacije o tem, kako potrebe zadovoljujejo sami oziroma, kako si organizirajo pomoč, kadar jo potrebujejo (npr. pokličejo sosedo, hčerko, naročijo hrano na dom, ...).

S pomočjo poizvedovanja o potrebah se izostri slika, ki pokaže razmerja med ljudmi. Zadovoljevanje potreb se pokaže kot dinamična, odnosna situacija. Ko nam sogovorniki pripovedujejo, da kuhajo za družino, da varujejo vnuke, da so aktivni v lokalnem društvu in podobno, izvemo o načinih in pravilih vzajemne pomoči pri zadovoljevanju potreb. Ali povedano drugače - načini zadovoljevanja potreb nam govorijo o socialnem kapitalu.

LITERATURA

1. D'Cruz, Heather, Jones, Martyn (2004), *Social Work Research: Ethical and Political Contexts*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
2. Doyal, Len, Gough, Ian (1992), *A theory of human need*. MacMilan: Houndmills.
3. Flaker, Vito (1995), *Načrtovanje razvoja psihosocialnih služb na podlagi potreb ljudi z dolgotrajnimi psihosocialnimi stiskami na področju Republike Slovenije*. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
4. Grebenc, Vera in sodelavci (2005), *Oblikovanje sistema indikatorjev za ugotavljanje potreb ljudi po vrsti in količini posameznih storitev in razvoja novih oblik storitev/pomoči na področju socialnega varstva v Ljubljani*, raziskovalno poročilo, Ljubljana: Mestna občina Ljubljana in Fakulteta za socialno delo.
5. Illich, Ivan (1997), *Needs*. V: Sachs, Wolfgang (ur.): *The Development Dictionary: A Guide to Knowledge as Power*. Johannesburg. London, New Jersey: Witwatersrand University Press and Zed Books.
6. Novak, Mojca (1994), *Dober dan, Revščina: dejstva, pristopi, politike*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije (Zbirka Socialni izzivi).