

## **Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti**

### **European year of active ageing and intergenerational solidarity**

#### **Avtorica:**

Katja Lužar

Visoka zdravstvena šola v Celju, študijski program Zdravstvena nega 1. st.

Mariborska cesta 7, 3000 Celje

[katjainsimon@gmail.com](mailto:katjainsimon@gmail.com)

#### **Mentorica:**

pred. Duška Drev

Visoka zdravstvena šola v Celju

Mariborska cesta 7, 3000 Celje

[duska.drev@guest.arnes.si](mailto:duska.drev@guest.arnes.si)

#### **Povzetek**

##### *Izhodišča*

Članek je nastal ob razmišljanju avtorice, kaj pravzaprav pomeni aktivno staranje. Vsa literatura, ki je bila pregledana, v aktivno staranje vključuje vseživljenjsko učenje, daljšo delovno dobo, kasnejše in bolj postopno upokojevanje, dejavnost po upokojitvi in sodelovanje pri aktivnostih za krepitev sposobnosti in ohranjanje zdravja. Treba se je zavedati, da se s starostjo zmanjšujejo telesne in umske sposobnosti, zaradi upokojitve se zmanjšajo tudi socialne zmogljivosti posameznika.

##### *Metode*

Članek je pripravljen na podlagi pregleda literature in izkušenj avtorice.

##### *Rezultati*

V članku je predstavljen pogled avtorice na aktivno staranje in medgeneracijsko sodelovanje. Podanih je nekaj zamisli, kako bi lahko vsi ljudje prispevali k medgeneracijski solidarnosti za lepšo in prijetnejšo starost.

##### *Razprava in zaključki*

Že mlade ljudi je treba poučiti o tem, kako njihov način življenja vpliva na kakovost življenja in staranja. Treba jim je predstaviti možnosti za zdravo, aktivno življenje. Ustvariti moramo lokalno skupnost in državo, ki bo prijazna ljudem ter poiskati ravnovesje, v katerem bomo lahko vsi normalno živeli in izbirali med ponujenimi možnostmi. Mnenje avtorice je, da vsa literatura, ki je na voljo, vse skupine, aktivnosti, dejavnosti,... ne bodo v korist, če ne bodo dobro predstavljene, podprte in aktivne. Ni dovolj, da na internetu obstaja toliko različnih spletnih strani, ki so namenjene starostnikom, če le-ti ne znajo uporabljati računalnika.

*Ključne besede:* staranje, starost, projekt, aktivnosti.

#### **Abstract**

##### *Baselines*

This article was being produced while pondering upon the real meaning of active aging. All the available reviewed literature incorporates in active aging lifelong learning, longer working

life, a bit later and gradual retirement process, activities following retirement and cooperation to strengthen human abilities and keeping human health in good condition. A person needs to be aware of the fact that aging brings along limited and reduced physical and mental capabilities. Due to retirement even social capabilities of a retired individual are reduced.

### *Methods*

Literature review, own experience

### *Results*

This article represents my own experience and perspectives on active aging. Several ideas are presented how common people could contribute to intergenerational solidarity.

### *Discussions and conclusions*

In an early stage of human life it is necessary to teach everyone how their life style affects the quality of life in a later stage of their life. It is necessary to present the humans their possibilities for a better, healthier and more active life style. It is necessary to create a local community and a human friendly country. It is necessary to seek and find a balance in the society where all people could live normally and have the possibility to choose among several options. In our opinion all the available literature, social groups, activities will do no good if not presented and supported effectively and being active all the time. It is not enough that internet provides us with many various websites designed for the elderly if they cannot or do not know how to use a computer.

*Key words: aging, age, project, activities*

## **Uvod**

Ko ljudje slišijo besedo starost, takoj pomislijo na vse slabi stvari, ki jo spremljajo: telesno pešanje, bolezni, bolečine, osamljenost, domovi starejših, smrt. Nihče se ob misli na starost ne nasmehne, nihče je ne pričakuje veselo. A starost pride, in ne kot bolezen. Starost je sestavni del življenja, je fiziološki pojav vseh živih bitij in se prične že ob samem rojstvu. Čeprav svoj vrh doseže po 65. letu, se mora družba zavedati, da se je na staranje treba pripravljati že prej. Očitno je, da prehajamo v nov svet staranja. Za ta novi svet ni zemljevidov ali pravil. Po vsem svetu število ljudi, starih 65 let in več, narašča hitreje kot katera koli druga demografska skupina, zlasti v razvitih državah. Do leta 2030 bo 12 odstotkov ljudi starih 65 let in več, kar je dvakrat več kot leta 2000. V Severni Ameriki in Severni Evropi bo to vsak peti človek. Po vsem razvitem svetu so tudi ljudje, stari 85 let in več, in so trenutno najhitreje naraščajoča starostna skupina (Harrar, Gordon, 2009).

Morda je zanimiv tudi podatek, da je bilo leta 2000 po ocenah Organizacije združenih narodov na svetu več kot 180.000 ljudi, starih 100 let in več. Ta številka pa se bo do leta 2050 povečala na kar 3,2 milijona (Harrar, Gordon, 2009).

Leto 2012 je tako namenjeno tej pereči tematiki. Obeležujemo ga po vsej Evropi – projekt »Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti«. Gre za projekt, ob katerem mora Evropa razmisliti, kako je današnja družba pripravljena na to, da se življenjska doba daljša, da narašča število starejših, da se bo že v naslednjem letu začelo zmanjševati število delovno aktivnega prebivalstva. Strokovnjaki, ki so zasnovali projekt Evropskega leta, želijo predvsem promovirati aktivno staranje na vseh ravneh. Želijo poudariti, kako pomembno je tudi pripravljanje na starost (europa.eu).

## Opredelitev pojma staranje

Preprostega odgovora na vprašanje, kaj je starost, ni. Pogosto povezujemo starost z boleznijo. A staranje je normalno biološko dogajanje, ki ga doživi vsako človeško bitje (Birska, 1992). Raziskave življenjskih zgodb starih oseb, ki so dosegle kakovostno starost, so pokazale, da je za uspešno staranje pomembna trdnost na več področjih – od telesnega in duševnega zdravja do ekonomskega in družbenega stanja ter zdravega okolja. Pomembno je, da ne čakamo na jutri in z dobrimi ukrepi začnemo že danes. Kot pravi star latinski pregovor – *Nascentes morimur* – z rojstvom že umiramo.

Vsak izmed nas, ne glede na to, koliko je star, ima neko videnje svojega zorenja v poznih letih. Mnoge od teh zamisli se oblikujejo skozi mladost, na osnovi naših osebnih izkušenj skozi odnos s starši, stariji starši, prijatelji. Če je podoba poznejših let pozitivna, če je posameznik zdrav, dejaven in radoživ do novih spoznanj v življenju, so dodana leta življenja dar, ki omogoča novo rast in razvoj, pridobivanje modrosti in doživljanja ljubezni ter novih izkušenj (Kristančič, 2005).

Aktivno staranje lahko v najširšem smislu razumemo kot neprekinjeno udejstvovanje na socialnem, ekonomskem, kulturnem in civilnem področju, in sicer ne samo kot povečane fizične aktivnosti starostnikov ali možganskega fitnesa in podaljševanja zaposlenosti.

Z aktivnim staranjem mislimo:

- polno udeležbo starejših v družbenem življenju,
- delovna mesta za starejše,
- aktivno udejstvovanje starejših s prostovoljnim delom (pogosto kot družinski negovalci),
- samostojno življenje starostnikov z ustrezno prilagojenimi stanovanji, infrastrukturo, informacijsko in komunikacijsko tehnologijo in prometnimi sredstvi (europa.eu).

## Projekt aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti

Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami želi opozoriti na prispevek starejših k družbi in spodbuditi ukrepe, ki ustvarjajo boljše možnosti za to, da bi starejši dalj časa ostali aktivni (europa.eu).

Evropsko leto 2012 zajema tri razsežnosti aktivnega staranja:

- **aktivno staranje zaposlenih** – za spodbujanje starejših delavcev, da ostanejo zaposleni, so potrebni zlasti izboljšanje delovnih razmer in njihovo prilagajanje zdravstvenemu stanju ter potrebam starejših delavcev, osvežitev njihovih znanj in spretnosti z zagotavljanjem boljšega dostopa do vseživljenjskega učenja ter pregled davčnega sistema in sistema socialnih prejemkov, da se zagotovijo učinkovite pobude za daljše delovno življenje;
- **udeležba v družbi** – izboljšanje možnosti in razmer za to, da lahko starejši prispevajo k družbi kot prostovoljci ali družinski skrbniki ter sodelujejo v družbi, s čimer se preprečujejo socialna osamljenost in mnoge s tem povezane težave in tveganja;
- **samostojno življenje** – promocija zdravja in preventivno zdravstveno varstvo z ukrepi, ki omogočajo čim več let zdravega življenja, preprečevanje odvisnosti ter prilagoditev okolja (javne stavbe, infrastruktura, prevoz, zgradbe) starejšim, tako da bo to prijaznejše do njih in jim bo omogočalo čim daljše samostojno življenje.

Evropsko leto aktivnega staranja 2012 je edinstvena priložnost, da skupaj praznujemo in prenašamo izkušnje, modrost in številne druge odlike, ki jih zreli državljani dajejo družbi. Evropsko leto predstavlja izziv razumevanja starejših, ne kot zgolj bremena za družbo, in se

namesto na ovire raje osredotoča na možnosti in priložnosti. Imamo možnosti za bolj aktivno in polno življenje ne glede na starost in te moramo uresničiti, saj koristijo nam in družbi kot celoti. Tudi starajoča se Evropa je polna priložnosti (europa.eu).

Staranje prebivalstva je eden največjih družbenih in gospodarskih izzivov Evrope 21. stoletja. Prizadelo bo vse države članice, njegove posledice pa bodo čutila tudi skoraj vsa področja politike EU.

Staranje prebivalstva je torej trend tudi v Sloveniji. Trenutno v primerjavi z evropskim povprečjem ni izrazit, vendar pa projekcije kažejo izrazitejšee učinke staranja v prihodnosti, saj bo leta 2030 Slovenija ulovila evropsko povprečje, leta 2050 pa ga celo preseгла in tako imela enega najvišjih koeficientov starostne odvisnosti (Mandič, F. Hrast, 2011).

## **Naše izkušnje**

Naše življenje bi moralo biti kot roman, ki smo ga napisali mi sami. Vsak od nas bo dočakal dan, ko bo odprl arhiv svojega življenja, še posebej arhiv lepih spominov, zato ga napolnimo, dokler smo mladi. Veliko nam bo pomenil vsak trenutek veselja, zmagoslavja, užitka, bolečine in trpljenja (Bošnjaković, 2008).

Nekaj naših izkušenj in pogledov na aktivno staranje in medgeneracijsko solidarnost:

Katarina nam je zaupala, kako sama vidi aktivno staranje – pomeni z različnimi aktivnostmi v starosti vzdrževati dobro življenjsko kondicijo, da bo čas, ko starejši potrebuje pomoč okolja, čim krajši in čim manj boleč zanj in za njegovo okolje. Po upokojitvi ostaja povprečnemu prebivalcu in prebivalki Slovenije še vedno tretjina življenja. Vsaka nova generacija odhaja v pokoj bolj zdrava in v boljši fizični kondiciji.

Katarini je v njeni lokalni skupnosti najbolj všeč pevski zbor, ki združuje več generacij, od mlajših do starejših. Njeni starši, ki so v pokoju, se redno, večkrat na teden udeležujejo pevskega vaja in aktivnosti. Tudi sama zelo rada poje in je bila dolga leta članica zbora. Pravi, da je vzdušje izjemno, in čeprav je zbor generacijsko zelo raznolik, se lahko v vsakem trenutku čuti povezanost med energično in razigrano mladino ter modro in izkušeno starejšo generacijo. Vsak se lahko v vsakem trenutku zanesa na kogarkoli, mlajši se učijo od starejših ter obratno. Tako se izoblikujeta spoštovanje in občutek pomembnosti, krepita se psihična kondicija posameznika ter družbeno oz. socialno udejstvovanje. Poleg vaj so potem še tu nastopi, izleti in prireditve, ki pa za sabo potegnejo tudi določen finančni strošek. Lokalna skupnost sicer pomaga, vendar je teh finančnih sredstev premalo. Če želimo, da bi takšni in drugi projekti, kjer se lahko udeležujejo starejši, potekali nemoteno, bi morala država zagotoviti prostorska, programska in finančna sredstva, v zameno pa bi dobila zdravo, družbeno aktivno starejšo populacijo z dobro psihično kondicijo.

Mojca pravi, da je starostnike treba čim bolj spodbujati k različnim aktivnostim, vključevati v razna društva glede na njihovo sposobnost: aerobika, telovadba, kegljanje, bowling, razni pohodi, pevski zbori, tečaji tujih jezikov, uporaba računalnika, ročne spretnosti, kot so kvačkanje, šivanje, pletenje, izdelovanje raznih izdelkov, ... organizirati izlete in srečanja. Potrebna bi bila tudi organizacija skupin prostovoljcev za pomoč tistim, ki se težje gibljejo – da jih vodijo na sprehode, da gredo z njimi po nakupih, po zdravila in jim delajo družbo. Sama se v svoji lokalni skupnosti aktivno udeležuje akcije pomoči starejšim, ki jo organizira lokalno društvo. Prav tako sodeluje pri organizaciji združenja, ki skrbi, da imajo vsi prevoz na srečanja, ki jih pripravijo.

Katja dela v domu starejših občanov. Na tem delovnem mestu je že 7 let, tako da je dodobra spoznala vključevanje starostnikov v domsko življenje in stiske, ki jih doživljajo ob tem. Sama se je zelo aktivno vključevala v dejavnosti, ki so njihovim stanovalcem kdaj polepšale kakšen popoldan. Vesela je bila, ko je opazovala, kako se je na njihova utrujena lica za nekaj trenutkov prikradel nasmeh, včasih tudi kakšna solza.

V domu, kjer dela, so dali velik poudarek raznim aktivnostim in delavnicam. Pove, da jih imajo zelo veliko; pevsko skupino, skupino za samopomoč, učenje tujega jezika, spoznavajo svet po pripovedovanju njihove varovanke, imajo zeliščarsko skupino, ki v okolici ureja svoj vrtiček, enkrat mesečno jih obiščejo vodniki s psi, večkrat pa imajo kakšno prireditvev, na katero povabijo otroke iz vrtca, osnovne in srednje šole, pa tudi s starejšimi, ki delujejo v pevskem zboru, zelo dobro sodelujejo.

Ob vseh aktivnostih zdravega življenja, ob aktivnem staranju, je v domovih zelo malo starostnikov, ki so se za dom odločili samo zaradi družbe ali stanovanja. V njenem domu so pretežno ljudje, ki potrebujejo veliko pomoči, vse več pa je tistih, ki potrebujejo vso njihovo pomoč.

Vesela je, ker v njen dom prihajajo prostovoljci: šolarji, odrasli in prostovoljci Hospica. Stanovalci so jih lepo sprejeli, veselijo se srečanj z njimi. Poleti so zunaj, na zraku, pozimi v jedilnici igrajo karte, človek ne jezi se ali pa samo sedijo za mizo in se pogovarjajo. Še bolj vesela je, ker v te aktivnosti vključujejo tudi stanovalce z demenco. Večeri, ki sledijo tem družabnim popoldnevom, so veliko bolj mirni.

Katja meni, da bi morali graditi na tistem koščku, ki nam manjka – medsebojnem razumevanju. Če bomo vsi razumeli, da želimo našim starostnikom le dobro, bomo zagotovo kaj spremenili. Morda ne danes. Ne jutri. Pač pa morda za generacije, ki prihajajo za nami.

Tudi Monika nam je zaupala svoje mišljenje. Aktivno staranje vidi tako, da se starejši aktivno vključujejo v družbo, da so čim bolj aktivni na vseh področjih, ki jih zmorejo in so njim zanimiva: sprehodi, telovadba, ples, petje, delavnice, ... Naša dolžnost bi morala biti pomagati starejšim tako, da bi ustvarili čim bolj pozitivno podobo o staranju, da bi bili čim bolj telesno aktivni, likovno ustvarjalni, da bi peli, igrali, plesali in se več veselili. Potrebno je, da poskrbimo, da bi starejši čim več časa preživljali z mladimi: povabila na skupna ustvarjanja, kot je peka piškotov pred novim letom, barvanje pirhov, izdelovanje pustnih mask, pustna rajanja, praznovanja rojstnih dni, ... Pomembno je, da jih vključujemo v aktivnosti, ki jih starejši z veseljem opravljajo, da jim omogočimo tudi izobraževanje, kot je učenje tujih jezikov, uporaba računalnika, da jim damo možnost, da nam pokažejo, kaj znajo, povedo, kar vedo, da z nami delijo svoje življenjske izkušnje in znanje, ki ga imajo.

Helena je predstavila svoje izkušnje in poglede na medgeneracijsko solidarnost oz. sožitje.

V njeni mladosti je bilo zelo pomembno, da so bili vsi člani družine (na podeželju) vključeni v družinsko življenje, kar je zadevalo skupno življenje v dobrem in slabem. Pomembna je bila vključitev v vsakdanje delo. To je družino bolj povezovalo. Tudi otroci so morali nekaj prispevati k delovnemu in družabnemu življenju družine. Starejši so bili spoštovani, veliko se jim je pomagalo, a so bili vključeni v delo, dokler so lahko »migali«. Res pa je bil problem, ko so obležali. Potem so bili bolj »peto kolo« in je bila mogoče smrt tista, ki jih je rešila muk tega sveta. Glavna oseba je bila najstarejša gospodinja in od nje je bila odvisna tudi kakovost odnosov in skrbi za družino. Glavno vodilo je bilo spoštovanje starejšega kot osebnosti in njegove avtoritete kot izkušenosti. Kolikor si bil sposoben prispevati v družino, toliko ti je ta vrnila. Kruto, resnično, mogoče po svoje tudi pravično. Redko se je zgodilo, da za osebo, ki je bila v času zdravja zelo aktivna v družini, ne bi potem primerno poskrbeli.

Ko si je Helena ustvarila svojo družino in se preselila v mesto, je ugotovila, da se je vse spremenilo. Ima dva otroke, z možem sta oba zaposlena; s tem je padel v vodo čas in pa tudi

skrb glavne gospodinje. Ni bilo več tiste povezanosti, ki se v bistvu kaže v vključenosti vseh članov v družinsko delo in zabavo. Nastane problem nespoštovanja, neupoštevanja avtoritet, samokritičnosti in počasi odletijo ptički iz gnezda. Ko si ustvarijo novo družino in starejši niso več uporabni za varstvo otrok in finančno pomoč, so samo še breme. Od vzgoje je potem odvisno sožitje. Helena meni, da kjer so člani družine med seboj tesno povezani, je tudi skrb za starejše, obolele, umirajoče samoumevna, bolj pristna in topla.

Azemina pripoveduje, da ko je bila stara pet let, je bila v varstvu pri babici. Babica je zelo rada pletla in jo je že takrat želela tega naučiti. Spomni se, da je pri šestih letih že znala splesti šal, ki ga je nato podarila babici za spomin.

Ko je mala Azemina zrasla in bila stara že več kot 20 let, je bila babica v zelo slabem zdravstvenem stanju. Takrat je z njo obujala spomine in ji pokazala šal, ki ji ga je Azemina podarila. Zelo jo je razveselila. Z babico sta imeli zelo poseben odnos in ko je umrla, jo je to zelo potrlo. Šal, ki ga je babica hranila vse življenje, ima sedaj Azemina najraje, saj jo spominja na babico in na prijeten čas, ki ga je preživela z njo ter na vse modrosti, ki jih ji je predala.

### **Zaključek**

Tudi v tretjem življenjskem obdobju se lahko posameznik aktivno vključi v različne dejavnosti. Primer uspešne vključitve v študij je danes 85-letna Marta iz Finske, ki se je pri 69-ih letih odločila za študij na helsinški univerzi. Gospa Marta je pred kratkim uspešno diplomirala s področja finske arhitekture. Sama pravi, da se ne počuti stare, kljub temu, da jo na starost opozarja okolica in vrstniki. Žal večina starejših s strahom sprejema novosti, kot so računalniki in internet. Gospa Marta poudarja, da se je na začetku študija tudi sama morala spoprijeti s težavami. Sprva so na univerzi mislili, da je upokojena profesorica, sčasoma pa so jo ostali študentje sprejeli kot študentko. Gospa Marta na koncu povzame tisto, kar bi moralo biti smisel vsakemu starejšemu – nikoli se namreč ni počutila zapostavljeno zaradi starosti.

Ugotovili smo, da bi bilo potrebno spodbujanje zdravega staranja že v zgodnejšem življenjskem obdobju.

Želimo si, da bi vsi skupaj znali poiskati ravnovesje med cilji posameznika, njegovo sposobnostjo in okoljem, v katerem živi in biva.

### **Literatura**

1. Birsa M. Življenje po šestem križu. Murska Sobota: GP pomurski tisk; 1992: 9.
2. Bošnjaković R. Starajmo se kot katedrala. Ljubljana: RAI; 2008: 176-7.
3. Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti. Dostopno na: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=sl> (15.2.2012).
4. Harrar S, Gordon D. Zdravstveni vodnik za dolgo življenje. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d.d.; 2009: 10-11.
5. Kristančič A. Nova podoba staranja - siva revolucija. Ljubljana: Tiskarna Simčič; 2005:53.
6. Mandič S, Filipovič Hrast M. Blaginja pod pritiski demografskih sprememb. Ljubljana: NTD d.o.o.; 2011: 18.
7. Opredelitev obdobja starosti. Dostopno na: <http://svetovalnicakameleon.si/starejsi/opredelitev-obdobja-starosti/> (15.2.2012).