

PERFECTUS

AC



2020/1

Kontakti revije

Poštni naslov

Uredništvo revije Perfectus AC
Svetovanje in izobraževanje, dr. Andrej Raspor, s. p.
Dolga Poljana 57
5271 Vipava
Slovenija

Glavni kontakt

Andrej Raspor
E-pošta: zalozba.perfectus@gmail.com

Glavni urednik
Andrej Raspor, Perfectus Slovenija

Odgovorna urednika

Bojan Macuh
Pedja Ašanin Gole

Uredniški odbor revije

Andrej Raspor, Slovenija
Bojan Macuh, Slovenija
Pedja Ašanin Gole, Slovenija
Sašo Murtič, Slovenija
Darko Lacmanović, Črna gora
Bill Nichols, Velika Britanija
Žaneta Trajkoska, Severna Makedonija
Milica Slijepčević, Srbija
Admir I. Beganović, Bosna in Hercegovina

Jezikovni pregled

Bojan Macuh, slovenski jezik
Darko Lacmanović, bosanski, črnogorski, hrvaški jezik
Pedja Ašanin Gole, srbski jezik
Lejla Kolman Batagelj, slovenski in angleški jezik

Naslovnica

<https://www.hloom.com/resources/templates/cover-pages/creative-design>

Arhiv revij

http://www.andrejrasspor.com/perfectus_zalozba
Since 2018 -

Mednarodna standardna serijska številka
(on line) **ISSN 2738-4586**.

Področje in opis revije

Revija Perfectus AC je interdisciplinarna znanstvena revija, ki objavlja prispevke s področja kadrov, turizma, odprtih inovacij, organizacije in menedžmenta v povezavi z industrijo 4.0. Vsebina ni omejena zgolj na navedene tematske sklope, ampak smo za vaše predloge odprti. Še posebej želimo objavljati prispevke, ki obravnavajo nove in aktualne teme in predstavljajo znanstvene dosežke v razvoju ter njihovo uvajanje in uporabo v praksi. Vsled tega objavljamo tudi tematske številke. Zato vas vabimo, da se nam pridružite.

Pogostost izhajanja

Revija Perfectus AC izhaja enkrat letno. Tematske revije pa izhajajo po potrebi.

Politika za prosti dostop

Revija Perfectus AC omogoča odprt dostop do svojih vsebin, ki temelji na načelu odprtih inovacij, po katerem bi prosto dostopni rezultati javnosti omogočile večjo globalno izmenjavo znanja.

Navodila avtorjem

V reviji Perfectus AC objavljamo znanstvene članke, rezultate raziskovalnega dela avtorjev. Prispevki so lahko napisani v slovenskem, angleškem, hrvaškem, bosanskem, srbskem (latinica), črnogorskem jeziku. Objavljamo izključno dela, ki še niso bila objavljena v znanstveni obliki v kakšni drugi reviji ali zborniku. Avtorji so odgovorni za vse morebitne kršitve avtorskih pravic. Prispevki niso honorirani. Objava prispevkov se ne zaračunava.

Besedilo naj bo oblikovano po navodilih (interesenti nam pišite, da vam posredujemo predlogo z bolj podrobnimi navodili). Na začetku prispevka, takoj za naslovom v originalnem in angleškem jeziku naj bo povzetek dolžine do 10 vrstic z do 5 ključnimi besedami. Članek naj obsega do 10 strani brez povzetkov, virov in prilog. Predložite tudi sliko in kratek strokovni življenjepis vsakega od avtorjev (do 10 vrstic). Članki morajo biti pred objavo lektorirani. Avtorji so odgovorni za jezikovno ustreznost. Ne uporabljajte opomb v besedilu. Eventualne opombe, ki naj bodo kratke, navedite na dnu besedila skupaj z literaturo. Seznam citirane literature oblikujte po APA-standardu. Na koncu prispevka so navedeni po abecednem redu. V kolikor je možno navedite DOI številko.

Predložene prispevke pregledata in ocenita najmanj dva neodvisna recenzenta. Na osnovi mnenj in predlogov recenzentov uredniški odbor ali urednik sprejmeta prispevek, zahtevata manjše ali večje popravke in dopolnitve ali ga zavrne. Če urednik oz. recenzenti predlagajo večje popravke, se dopolnjeni prispevek praviloma pošlje v ponovno recenzijo. Podrobna navodila najdete na:

http://www.andrejrasspor.com/perfectus_zalozba

POTREBE STAROSTNIKOV V TRETJEM IN ČETRTEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Bojan Macuh  <https://orcid.org/0000-0001-9487-6668>¹

Povzetek: Raziskovalno vprašanje je, s katerimi potrebami se soočajo starostniki v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Namen prispevka je ugotoviti, katere so osnovne človekove potrebe in hkrati potrebe starostnikov. Raziskava prikazuje teoretične ugotovitve strokovnjakov s področja proučevanja gerontologije oz. življenja (potreb) starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Starostniki naj bi svoj čas preživljali ustvarjalno, ne pa se predajali malodušju in dolgočasju. Ponuja se jim ustvarjalno preživljanje prostega časa v institucionalni in izven institucionalni oskrbi. Primarno (družina) in sekundarno (domovi za starejše) so tisti akterji, ki pomagajo zadovoljevati potrebe starejših. Dobro počutje in zdravje starostnikov sta dobrobit družbe, saj lahko le-ti aktivno sodelujejo v procesih dela in samostojnega življenja. Za nadaljnje raziskovanje predlagamo kvantitativno raziskavo, ki bi jo primerjalno opravili med starostniki in tistimi akterji družbe, ki bodo v prihodnje lahko še bolj kakovostno skrbeli za zagotavljanje potreb starajoče se družbe.

Ključne besede: potrebe, ovire, starostnik, dom za starejše, družba.

NEEDS OF THE ELDERLY IN THE THIRD AND FOURTH AGES

Abstract: The purpose of this study is to explore the needs that the elderly face in the third and fourth life ages. This paper will determine the basic human needs as well as the needs of the elderly. This research will examine theoretical findings of experts in the field of gerontology or life (needs) of the elderly in the third and fourth ages. The elderly should spend their time creatively rather than indulging in melancholy and boredom. They should be offered creative leisure time, as well as various activities within their own experience, knowledge and skills in institutional and extra-institutional care. Primary (family) and secondary (homes for the elderly) are the actors that help meet the needs of the elderly. The well-being and health of the elderly are beneficial to society, since seniors who stay healthy can actively participate in the processes of work and independent living. For further research, we propose quantitative research which would be conducted comparatively between the elderly and those actors in society who could provide even better-quality care in order to meet the needs of an ageing society in the future.

Keywords: needs, obstacles, the elderly, home for the elderly, society

DOI: 10.5281/zenodo.7241864

¹ Fakulteta za komercialne in poslovne študije Celje, Lava 7, 3000 Celje, Slovenija, bojan.macuh@guest.arnes.si

Uvod

Starostniki se v tretjem in četrtem življenjskem obdobju soočajo z veliko potrebami, ki jih bomo predstavili v teoretičnih izhodiščih. Te potrebe so odvisne predvsem od tega, kako se staramo. Nekateri starostniki so v tretjem in tudi četrtem življenjskem obdobju telesno in duševno zdravi. Ukvarjajo se s športom. Hodijo na izlete, vozijo avtomobil in velikokrat, navkljub pešanju nekaterih življenjskih funkcij, delajo. Na drugi strani pa so starostniki tudi bolni, onemogli in potrebujejo pomoč pri osnovnih dnevnih aktivnostih, kot so hranjenje in oblačenje (Macuh, 2019).

Pri starostnikih se pogosto pojavlja težava zaradi nesamostojnosti in odvisnosti, v tem primeru pa je običajno najpomembnejša pomoč ožje družine. Ob hitrem podaljševanju življenjske dobe nemalokrat oskrbo prevzamejo otroci, ki pa so tudi že sami upokojeni. Starejši ljudje brez otrok ali družine, v kateri so medsebojni odnosi povsem porušeni, ostanejo brez najpomembnejše oblike pomoči, pogosto osamljeni, ko umirajo sovrstniki in prijatelji. Starejšim je potrebno ponuditi toliko pomoči, kolikor je potrebujejo. Ne toliko, kolikor mi mislimo, da je potrebujejo, da ne bi po nepotrebnem zmanjševali njihovega občutka samospoštovanja. Komur zadošča možnost, da nekdo prinese hrano iz trgovine, še ne potrebuje nastanitve v domu. Zlasti v mestnem okolju je na voljo nekaj organiziranih oblik pomoči, kot so možnost prehrane na domu, pomoč na domu, patronažna služba, dnevno varstvo in bivanje v zavodih. Nemalokrat potrebujejo starostniki katero od teh oblik pomoči le začasno po hujši bolezni ali poškodbi, kasneje pa še lahko živijo samostojno (Kogoj, 2004).

Za starostnike je zdravje najpomembnejša vrednota, ta pa ima toliko bolj pomembno vlogo, ko človek ostari. Hkrati je to tudi potreba, ki jim omogoča, da lahko normalno funkcionirajo na stara leta. Ker staranja ne moremo preprečiti, lahko upočasimo nekatere dejavnike, ki vplivajo na zdravstveno stanje starostnikov. Ob preventivi, sprotnih zdravstvenih pregledih in odpravljanju zdravstvenih težav (z vidom, s sluhom, hojo, z motnjami prehranjevanja, spanja) imajo starostniki veliko manj težav, z boljšim počutjem pa je tudi njihov osebni pogled na življenje, letom navkljub, v tretjem in četrtem življenjskem obdobju bolj optimističen (Macuh, 2017).

Namen in cilj naše raziskave je prikazati, s katerimi potrebami se soočajo starostniki v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, kako jih premagujejo, kdo jim pri tem pomaga in kako.

Teoretična izhodišča

Človekov razvoj poteka vse življenje in vsa starostna obdobja imajo enak pomen. Posameznik se v tem procesu (skozi različna življenjska obdobja) ves čas srečuje z različnimi fizičnimi, kognitivnimi, zdravstvenimi in socialnimi spremembami.

V tabeli 1 predstavljamo nekatera obdobja odraslosti in potek sprememb, pri čemer nas seveda najbolj zanimajo tiste v pozni odraslosti (mladi stari in stari stari), kot opredeljuje starostna obdobja Bee (1996).

Tabela 1

Nekatera obdobja odraslosti in potek sprememb (Bee, 1996)

	Srednja odrasla doba 40–65 let	Pozna odraslost (mladi stari) 65–75 let	Pozna odraslost (stari stari) 75 +
Fizične spremembe	Začetek upada fizičnih moči na nekaj področjih, npr. moč, elastičnost, srce in ožilje.	Opaznejši upad fizičnih moči; počasnejši reakcijski čas.	Hitrejše upadanje telesnih in zdravstvenih funkcij.
Kognitivne spremembe	Prvi znaki izgube kognitivnih sposobnosti (hitrost).	Počasen upad različnih sposobnosti.	Hitrejši upad kognitivnih sposobnosti, predvsem spomina.
Družinske in partnerske vloge	Osamosvajanje otrok; lahko skrb za ostarele starše.	Stari starši; manj pomembne družinske vloge.	Družinske vloge so relativno nepomembne.
Odnosi	Povečano zadovoljstvo v zakonu; tesnejše prijateljske zveze.	Veliko zadovoljstvo v zakonu (če ne ovdovijo); intimno prijateljstvo; pogosti stiki z otroki.	Večina ovdovela; prijatelji ostanejo pomembni.
Delovne vloge	Vrh kariere; zadovoljstvo v poklicu.	Upokojitve (za večino).	Nepomembne (za večino).
Osebnost in osebni pomen	'Mehčanje' individualnosti; možnost večje avtonomnosti.	Integriteta ega (cilj); obračanje vase; nekateri dosežejo raven integritete.	Nadaljevanje prejšnjih procesov.
Ključne naloge	Osamosvajanje otrok; redefiniranje življenjskih ciljev; doseganje individualnosti; skrb za ostarele starše.	Soočanje z upokojitvijo; soočanje z upadom telesnih in duševnih funkcij; redefiniranje življenjskih ciljev in osebnega smisla.	Soočanje s približevanjem konca življenja; soočanje z možnostjo bolezni in zmanjšano sposobnostjo.

Iz tabele 1 lahko razberemo, kako vsako od zadnjih treh časovnih obdobj »zaznamujejo fizične in kognitivne spremembe delovnih in družinskih vlog ter odnosov z drugimi, razvoj osebnosti in osebni pomen ter ključne naloge, ki naj bi jih posameznik opravil v posameznem obdobju« (Bee, 1996). Vse skupaj tudi pomembno vpliva na odnos starejših do vseživljenjskega učenja. Ne smemo pa pozabiti, da imajo starostniki v tem obdobju tudi določene potrebe, katerim želijo zadostiti.

V nadaljevanju Ramovš (2003) med kompleksnimi in najrazličnejšimi človekovimi potrebami za starostnike navaja naslednje:

- »Potreba po materialni preskrbljenosti: pri zadovoljevanju temeljnih telesnih in materialnih potreb je starostnik odvisen predvsem od finančnega stanja, s katerim razpolaga. Materialna preskrbljenost je v starosti odvisna od prihrankov in osebnega premoženja posameznika, kakor tudi pokojnine. Lastno delo je gotovo eden od temeljnih virov materialne varnosti v tretjem življenjskem obdobju.« (Ramovš, 2003)
- »Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine, saj je krepitev in ohranjanje telesne, duševne in delovne svežine temeljna človeška potreba, ki ji je potrebno posvečati veliko pozornosti skozi celo življenje, pri čemer pa tretje in četrto življenjsko obdobje nista izjemi. Tako mora tudi vsak starostnik kot posameznik skrbeti za svoje zdravje. Vsakodnevno koristno delo dviga samozavest starostnika. Duševne in telesne potrebe ostajajo tudi v pozni starosti in terminalnem obdobju, vendar jih okolica mnogokrat prezre ali ne razume. Možnosti za to v tretjem življenjskem obdobju je zelo veliko, vsak starostnik pa mora izbrati najbolj primerne zase. Z vidika kakovostne starosti mora skrbeti za svojo telesno in duševno zdravje, v tretjem življenjskem obdobju pa prisluhniti tudi telesnim potrebam po gibanju, zmerni in zdravi prehrani, po ravnotežju med delom, razvedrilom in počitkom.« (Ramovš, 2003)
- Potreba po medčloveškem odnosu (po mnenju Ramovša najbolj akutna nesnovna socialna potreba v tem starostnem obdobju). Zelo pomembni za to obdobje so medčloveški (medosebni) odnosi. Ljudje so si medsebojno na voljo na vse mogoče načine, ki so jih sposobni izvajati. To kaže na veliko razumevanje drug drugega, hkrati pa tudi na odnos, ki kaže na prijetnost, toplino in domačnost. Skupina, v kateri prevladuje temeljni medčloveški odnos, je temeljna človeška skupina. Njen pralnik je družina. Ob odločitvi, da spremeni primarno okolje s sekundarnim, to postane dom za starejše (Ramovš, 2003).

- Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji, ki je za kakovostno staranje zlasti v tretjem življenjskem obdobju prisotna kot temeljna potreba po predajanju življenjskih izkušenj mlajšim generacijam. Tudi zato, ker so izkušnje starostnikov iz preteklosti povezane predvsem z delom, delovnimi postopki in orodji. Danes je napredek drugačen, tako da tehnologija in delovne izkušnje zastarijo že v nekaj letih, zato se prvič dogaja, da so tovrstne izkušnje starostnikov v odnosu do mlajših generacij nepotrebne in velikokrat tudi nekoristne. Vedno bolj pa so iskane življenjske izkušnje o medčloveškem sožitju, o globljem notranjem dogajanju v človeku, na kar doslej nismo bili tako pozorni. Vedno bolj pomembna pa je tudi neločljiva povezanost med sprejemanjem novih znanj in predajanjem svojih izkušenj drugim (Ramovš, 2003).
- »Potreba po doživljanju smisla starosti je predpogoj za osebno iskanje smisla starosti, da človek sprejme starost s prepričanjem, da je prav tako smiselno obdobje življenja, kakor je bila mladost in srednja leta. To pomeni, da jo sprejme kot posebno obdobje življenja, ki ima svoje posebne možnosti in naloge, prav tako pa svoje posebne omejitve in težave. /.../. V starosti je pri potrebi po doživljanju smisla v ospredju doživljanje smisla trenutnega dela, doživljanja in dogajanja, seveda pod pogojem, da je starostnik v tem obdobju glede na svoje sposobnosti in razmere pozoren na smisel celote, v katero spada njegovo trenutno delo in doživljanje. S staranjem prihaja namreč vse bolj v ospredje potreba po doživljanju smisla celote preteklosti življenja, kakršna koli je že bila, ter smisla prihodnosti – torej smisla življenja kot takega.« (Ramovš, 2003)

Ramovš (2003) dodaja še potrebo po negi v starostni onemoglosti in nesmrtnosti, kar pa v našem primeru nista prioritetni potrebi starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, zato smo se ciljno opredelili samo na prve. Ocenjujemo, da so to pomembne potrebe, pred katerimi si sorodniki in svojci ne smejo zatiskati oči, dokler starostniki sobivajo z njimi, kakor tudi ne domovi za starejše, ko se starostniki sami ali v dogovoru s svojci odločijo za spremembo življenjskega okolja. S tem posledično se ne spremni samo njihov način življenja, temveč tudi vse navedene potrebe, ki smo jih opredelili.

Za redno in uravnoteženo zadovoljevanje potreb ima človek v vsaki od razsežnosti vgrajene tudi samodejne obrambne ali imunske vzgibe. Ti so najvišja in najbolj dragocena stopnja človekovih zmožnosti, kajti če ti obolijo ali ne delujejo razvojno, ni v človeku ničesar več, kar bi mu pomagalo k celostnemu telesnemu, duševnemu, socialno-sožitnemu, duhovnemu in bivanjskemu zdravju. Toda kot vsaka človekova danost lahko tudi potrebe in njihovi obrambni mehanizmi obolijo. V telesni razsežnosti je znana skorajda usodna teža imunskih in avtoimunskih bolezni, začeni pri alergijah in aidsu. Še težje je s človekovim in družbenim razvojem pri hujših obolenjih potreb in obrambnih mehanizmov v višjih človeških razsežnostih. Človeško spoznanje, ki mu sledimo v zgodovini kultur, vseskozi odkriva neko zmedo ali anomalijo v človekovih potrebah. Nekaterih pristnih človeških potreb ljudje pogosto ne zaznavamo dovolj jasno, da bi jih zadovoljevali, ali pa jih zaznavamo in vseeno ne zadovoljujemo. Nekatere potrebe pa občutimo pretirano in jih kaj hitro zadovoljujemo čezmerno. Oboje se v daljšem obdobju ali sistemsko izkaže za škodljivo, tako za človeka samega kakor za druge ljudi in okolje. V pretiravanje in neuravnovešenost se nagiba zlasti dojemanje in zadovoljevanje:

- potrebe po lastni veljavi, ugledu in položaju med drugimi (grška in krščanska modrost zahodnega izročila sta med sedmimi glavnimi grehi ali koreninami zla to anomalijo v človekovih potrebah poimenovali napuh);
- potrebe po imetju in zalogah (v izročilu zahodne kulture sta to lakomnost in nevoščljivost);
- potrebe po hrani in tekočini (požrešnost);
- potrebe po protismiselnem izkoriščanju lastne ali tuje spolne in erotične potrebe (prešuštvo, nečistost);
- potrebe po uravnoteženem delu in počitku (v zahodnem izročilu je to lenoba, ki ji danes odgovarja druga skrajnost v pretiranem garaštvu);
- potrebe po samoobrambi (jeza; menim, da moramo ob njej z imenom omeniti tudi strah, ki je tudi ta korenina številnih človeških motenj v vedenjskih vzorcih vsakdanjega življenja in hudih zločinov v sožitju med ljudmi) (www.instantonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/).

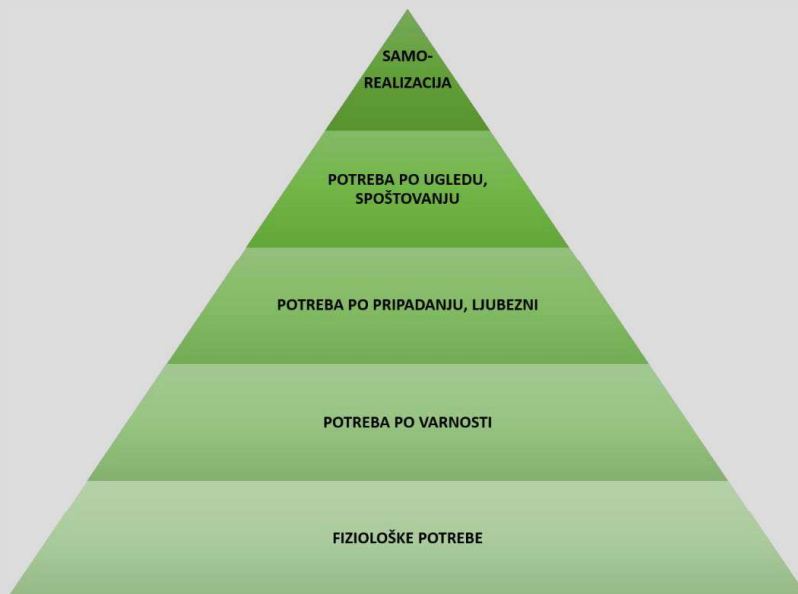
V nadaljevanju predstavljamo osnovne poglede na človekove potrebe, povzete po šoli »Lestvice človekovega razvoja«, ki so jo razvili Manfred Max Neef in drugi (Antonio Elizalde in Martin Hopenhayn), so ontološke (izhajajo iz stanja biti človek), maloštevilne, končne in razvrstljive (v nasprotju z običajnim pojmom ekonomskih »zahtev«, ki so neskončne in nenasitljive). So tudi stalne v vseh človeških kulturah in vseh zgodovinskih časovnih obdobjih. Kar se spreminja s časom in med kulturami, so strategije za njihovo izpolnitev. Človekove potrebe je treba razumeti kot sistem – tj. so med seboj povezane in interaktivne. V tem sistemu v nasprotju z izhodišči zahodnih psihologov, kot so Maslow, ni hierarhije potreb (razen osnovne potrebe po preživetju), temveč so za proces njihovega zadovoljevanja značilne hkratnost, komplementarnost in kompenzacije.

Manfred Max-Neef je s sodelavci razvil taksonomijo človekovih potreb in postopek, s katerim lahko skupnosti razpoznajo svoje »bogastvo« in »revščino« glede na to, koliko so v njih zadovoljene osnovne človekove potrebe. Osnovne človekove potrebe razvršča na:

- eksistenco,
- zaščito,
- naklonjenost,
- razumevanje,
- sodelovanje,

- prosti čas,
- ustvarjanje,
- identiteto in
- svobodo.

V nasprotju z razširjenim prepričanjem rekreacija ni osnovna človekova potreba. Predstavljamo še slikovno razvrstitev potreb po Maslowu.



Slika 1. Potrebe po Maslowu (www.brstpsihologija.si/temeljne-psiholoske-potrebe/)

Hierarhija potreb po Maslowu je psihološka teorija, ki jo je leta 1943 predlagal Abraham Maslow v članku *A Theory of Human Motivation* (Teorija človeške motivacije), ki ga je objavil v *Psychological Review*.

Maslow je potrebe razdelil na štiri osnovne oz. nižje (tj. tiste, ki so pomembne predvsem za človekovo preživetje) in višje (potrebe po osebnostni rasti). Glede na njihovo pomembnost, jih je razvrstil v tako imenovano hierarhijo potreb.

Potrebe si od najnižje do najvišje sledijo v naslednjem vrstnem redu:

- *fiziološke potrebe* (potrebe po hrani, vodi, kisiku, počitku, spolnosti, gibanju itd.);
- *potrebe po varnosti* (potreba po psihični, socialni varnosti itd.);
- *potrebe po pripadanju in ljubezni* (izražanje naklonjenosti, sprejemanje in izražanje ljubezni, zaupanje v druge itd.);
- *potrebe po ugledu, spoštovanju* (da bi bili od drugih deležni pozornosti, spoštovanja, pomembnosti, slave itd.);
- *kognitivne potrebe* (potrebe po znanju, razumevanju, raziskovanju, radovednosti itd.);
- *estetske potrebe* (potrebe po lepoti, simetriji, umetnosti);
- *samoaktualizacija* (potrebe po uresničitvi potencialov – človek naj bi postal to, kar lahko postane).

Metoda

Za predstavitev področja potreb starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju smo uporabili namizno raziskavo. Proučili smo avtorje s področja socialne gerontologije, kakor tudi druge prispevke strokovnjakov s področja proučevanja starosti in staranja. V raziskavi smo se najpogosteje posluževali vsebin dveh znanstvenih monografij avtorja prispevka (Macuh, 2017; Macuh 2019). Na osnovi lastnih ugotovitev in opravljenih raziskav oz. primerjav raziskav tudi v nadaljevanju povzemamo in interpretiramo različne strokovnjake, na koncu pa podajamo lastne poglede in mnenja na obravnavano problematiko.

Starostniki so najbolj heterogena populacijska skupina, navaja Kogoj (2004). V starosti je marsikdo še dovolj zdrav za kakovostno, tudi še ustvarjalno in samostojno življenje. Po drugi strani pa ni zanemarljiv delež tistih, ki so že povsem odvisni od pomoči bližnjih, zaradi posledic različnih bolezni. Kot so različne ohranjene zmožnosti starostnikov, so tudi različne njihove potrebe. Nekaterim zadošča že samo občutek, da se lahko, v primeru hujših težav, zanesejo na skrbne otroke in vnuke, drugim pa ni več mogoče zagotoviti dovolj kakovostnega življenja v domačem okolju in so zato prisiljeni odločiti se za bivanje v domovih starejših občanov.

Ramovš (2003) pa k temu dodaja, da starost prinaša številne spremembe, ki so lahko vir različnim stiskam, še zlasti, kadar se te pojavijo naenkrat. Če sodimo po vsebinah, ki se pojavljajo v različnih oblikah psihoterapevtskih metod dela, so najpogostejši vir stisk starostnikov

različne izgube in odvisnost od tuje pomoči. Starostnikom pomembna področja so tudi: občutki krivde in sprava, možnost novega začetka, smrt, osamljenost, življenjska naveličanost, dolgčas, zavoženost življenja, bojazen pred visoko starostjo, strah pred umiranjem, strah pred smrtjo, posmrtno življenje in smisel življenja. S temi se delno prekrivajo potrebe starostnikov, kot jih opredeljuje Ramovš: potreba po materialni preskrbljenosti, osebnem medčloveškem odnosu, predajanju življenjskih izkušenj, doživljanju smisla starosti, negi, ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine ter nesmrtnosti (prav tam).

Maslowv svojem hierarhičnem modelu potreb razlikuje več skupin oziroma ravni potreb (Maslow v Pečjak, 2007). Najbolj temeljne so fiziološke, sem sodijo potrebe po hrani, vodi, spanju, počitku in spolna potreba. Sledijo potrebe po varnosti, nato potrebe po socialni pripadnosti, potrebe po spoštovanju in samospoštovanju. Na vrhu lestvice so potrebe po samoaktualizaciji, kamor sodi izpopolnjevanje samega sebe, avtonomnost, uresničitev svojih možnosti, potencialov in ustvarjalnost. Potrebe, ki so na vrhu lestvice, posameznik zadovolji kasneje v življenju, najkasneje potrebe po samoaktualizaciji.

V nadaljevanju predstavljamo v tabeli 2 pet potreb starostnikov, ki smo jih povzeli po Maslowu.

Tabela 2

Potrebe starostnika za prepoznavanje problemov v starosti, povzeto po teoriji Maslowa (Ebersole idr., 2005)

5. nivo <i>Samoaktualizacija in samozadostnost</i> (doseganje, razširitev, duhovnost, izpolnjevanje) Obdržati zdrav življenjski slog. Upoštevati preventivne ukrepe. Iskati nove interese. Aktivno obvladovanje stresa.
4. nivo <i>Samospoštovanje in samoučinkovitost</i> (samopodoba, identiteta, nadzor zmožnosti) Pravilno odločanje. Poiskati pomoč, kadar je to potrebno. Načrtovati in slediti zdravemu načinu življenja.
3. nivo <i>Pripadnost in vdanost</i> (ljubezen, empatija, povezovanje) Imeti učinkovito podporno mrežo. Sposobnost ustreznega soočanja. Razvoj medsebojnih odnosov.
2. nivo <i>Varnost in gotovost</i> (opozarjanje, načrtovanje, preprečevanje, senzorna ostrina) Sposobnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti. Vaje za ohranitev ravnovesja in preprečevanje padcev. Delati učinkovite spremembe v lastnem okolju. Slediti predlaganim ukrepom za odkrivanje zapletov staranja. Iskanje informacij o zdravju.
1. nivo <i>Biološka in psihosocialna integriteta</i> (hrana, voda, zrak, izločanje, udobje, mobilnost, integriteta kože) Vključenost v vaje gibanja, aerobike. Vključenost v vaje za raztegovanje in tonus mišičevja. Zadostno in ustrezno uživanje hrane. Splošna raba zdravega življenja.

Za Ebersola idr. (2005) staranje ni enoznačen proces in starostniki niso enoznačna skupina. Soočanje posameznika s starostjo in prilagajanje na starost je zelo spremenljivo. Uspešno staranje se povezuje z dobrim počutjem in sposobnostjo prilagajanja na spremembe, ki jih starost prinaša. V model uspešnega in zdravega staranja postavljajo dejavnike, kot so socialni, biološki, psihološki, duševni, kulturni in okoljski dejavniki.

Starostniki v tretjem in četrtem življenjskem obdobju glede na možnosti in vse ovire, s katerimi se soočajo v tem obdobju, veliko pozornosti posvečajo turističnim ponudbam. To je prisotno tako v okviru bivanja doma, kakor tudi v institucionalni obliki bivanja in tudi ostalih oblikah izven institucionalne oskrbe. Pri tem moramo poudariti zelo velik pomen medgeneracijskega sodelovanja, ki pride tukaj v obzir, še pomembnejše pa je področje prostovoljstva, o čemer bomo v nadaljevanju še pisali.

Za začetek si pogledajmo nekaj o starostnikih v povezavi s turizmom, ponudbami zanje in odločitvami starostnikov za koriščenje tovrstnih ponudb.

Domovi za starejše organizirajo veliko pristočasnih dejavnosti. Med temi so tudi izleti in izmenjave. Starejši se jih radi udeležujejo, je pa seveda odvisno od njihovih trenutnih zdravstvenih in finančnih sposobnosti. V okvir zdravstvenih težav se prišteva največ težav z gibalno oviranostjo, nič manj pa ni drugih oblik dispozijskih ovir (naglušnost, slabovidnost, različne vrste demence). Naloga strokovnih služb je zato zelo zahtevna, ko se lotijo organizacije in izvedbe izletov in potovanj ter drugih pristočasnih aktivnosti. V zadovoljstvo vseh je izlet

lahko nepozabno doživetje, ki pripomore k bolj kakovostnemu življenju starejših v domovih za starejše, navaja Raspor in drugi (2018), ki povzamejo tudi avtorje v nadaljevanju.

Pečjak (2007) navaja, da je izlet lepo doživetje, ki še dolgo čustveno živi. Treba ga je vsestransko dobro pripraviti, da bo v vseh primerih uspel. Namen izleta mora biti za stare ljudi zanimiv, po možnosti povezan z njihovimi spomini in ne sme biti naporen. Starejša generacija je danes veliko bolj gibljiva, vitalna in aktivna, kot je bila nekoč. Dejstvo, da se z upokojitvijo aktivno in polno življenje ne konča, danes upošteva tudi turizem z bogato ponudbo za stare ljudi. Starostniki potujejo iz različnih razlogov, kot so druženje, sprostitev, zdravje, zabava, zanimanje za tuje kraje in podobno. Cilj je, da obiščejo zanimive kraje, se sprehodijo, razgledajo in ogledajo razne kulturne znamenitosti, pokramljujejo s prijatelji in se razvedrijo. Pomembno mesto za preživljanje prostega časa so dobila zdravilišča, ki poleg programov za lajšanje zdravstvenih težav ponujajo tudi zabavne vsebine. Tako je zdravilišče kraj, kjer lahko stari ljudje uživajo in se družijo s svojo generacijo, hkrati pa se srečujejo tudi z mladimi, kar jih napolni z novim življenjskim zagonom (Pečjak, 2007).

Starostniki v tretjem in kasneje tudi četrtem življenjskem obdobju najpogosteje povprašujejo po možnostih spoznavanja različnih kultur, zgodovine, dediščine in načina življenja ljudi na destinaciji. Najpogosteje se odločajo za organizirane počitnice ali potovanja, priljubljena sta t. i. vikend/izletniški turizem. Najbolj značilne oblike turizma za starejše so: zdravstveni (terme), potovalni (izleti), kulturni (ogledi muzejev in galerij) in verski (ogled cerkva in romarskih središč) turizem. Ob tem se seveda zanimajo ob vseh teh možnostih tudi za nakupe (spominki), ogledi parkov, nič manj pa, v kolikor jim tega ne omogočajo že navedene ovire, prisotnost na koncertih, obiski kavarn, slaščičarn ipd.

Veljavnih in zanesljivih podatkov o prihodnosti starejših v turizmu ni veliko. Mnogo tržnih raziskovalcev se je trudilo pridobiti prihodnje potovalne vzorce starejših prebivalcev. Takšni projekti niso le poskušali določiti, koliko starejših bo potovalo, temveč tudi oceniti in določiti nekatere vidike prihodnjega vedenja starejših potnikov. Vendar pa so vse te raziskave temeljile na preprosti predpostavki, da obstaja tesen odnos med potovalnimi navadami preteklih, sedanjih in prihodnjih starejših turistov. Tu se poraja vprašanje, ali je to veljavna predpostavka. Za podroben odgovor na to vprašanje bi se morala izvesti longitudinalna kohortna študija, ki bi lahko spremljala posameznikove potovalne vzorce čez celotni življenjski cikel. Vendar bi se takšen raziskovalni projekt srečal z več praktičnimi problemi. Njegova izvedba bi bila izredno draga in za kakršnokoli obdelavo podatkov bi morali čakati desetletja (Lohmann in Danielsson, 2001).

Splošna percepcija Slovenije s strani seniorjev je zelo pozitivna. Gre predvsem za pozitivne pretekle izkušnje, v manjši meri tudi za pozitivne stvari, o katerih so slišali ali brali na spletu (priporočila). Starostniki Slovenijo najbolj cenijo po njeni naravi in možnostih rekreacije, ki jih nudi, prav tako pa so zelo zadovoljni s ponudbo slovenskih termalnih zdravilišč. Glede na njihove dispozicijske ovire so naklonjeni tudi obiskom in ogledom mest, predstavitev zgodovine mest in kulturnim programom, ki jih le-ta ponujajo (Raspor idr., 2018).

Iz zapisanega lahko sklenemo, da je turizem in z njim povezane ponudbe posebnega pomena za starostnike v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Glede na ovire, s katerimi se srečujejo starostniki, je potem pomembno, da se vsem, glede na njihove zdravstvene sposobnosti, omogoči tovrstne aktivnosti. Ne smemo pozabiti, da je udeležba pri vseh teh turističnih ponudbah povezana tudi z ekonomskim stanjem starostnikov (pokojnina, pomoč svojcev), nikakor pa ne smemo zanemariti vidika medgeneracijskega sodelovanja in druženja, kakor tudi prostovoljstva, saj so starostniki, kar lahko razberemo iz zgoraj zapisanega, velikokrat hendikepirani do te mere, da se turističnih aktivnosti ne udeležujejo ravno zaradi tega, ker se bojijo svojih primanjkljajev, ki pa jih z omenjenimi akterji (svojci, mladi, prostovoljci) zanimivo in predvsem družbeno koristno zapolnimo.

Ugotavljamo, da starejši sicer pričakujejo prilagojeno turistično ponudbo njihovim željam in potrebam, ne želijo pa, da je to javno izpostavljeno. Turistični program za starejše ne bo tržno uspešen, če obiskovalcu jasno pove, da je star. Zavedati se je treba, da se ljudje počutijo stare toliko, kolikšne so njihove sposobnosti in ovire, s katerimi smo se srečevali v raziskavi.

Rezultati in razprava

Starostniki naj bi svoj čas preživljali ustvarjalno in se ne predajali malodušju in dolgočasju. Ponuja se jim ustvarjalno preživljanje prostega časa. Veliko je različnih dejavnosti, ki so prilagojene zmožnostim in interesom posameznika. Semkaj sodi tudi izobraževanje in možnost vseživljenjskega učenja, s tem pa možnost nadaljnjega kakovostnega osebnostnega razvoja. Vse pa je seveda odvisno od njihovih želja in potreb, predvsem pa od različnih ovir, ki se jim postavljajo na pot pri njihovem kreativnem delu v tretjem in četrtem življenjskem obdobju.

Zadovoljevanje tovrstnih potreb starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju ob odhodu starostnikov v dom za starejše je lahko celo boljše izpopolnjeno kot v primarnem, družinskem okolju. Ob odhodu v dom se morajo sorodniki zavedati, da neznane stvari ljudem na splošno povzročajo negotovost, občutek ogroženosti in napetosti. Prav je, da starostnike skušamo prepričati, da se je mogoče

vse tisto, česar še ne znajo, naučiti, česar ne poznajo, spoznati in se na nove stvari in razmere tudi navaditi, seveda v primeru, ko zanje pomenijo boljše okoliščine in boljše zadovoljevanje njihovih potreb. Ko starostnik prestopi v novo okolje, potrebuje podporo svojcev in profesionalno osebje doma, zato sta zelo pomembna pogovor in dobra medsebojna komunikacija, da bo starostnik lažje prebrodil zanj stresno situacijo. Pozitiven odnos do življenja v domu je večji pri ljudeh, ki so domove predhodno obiskali in se že pred vstopom vanj seznanili z življenjem v njih. Če se starostnik pred prihodom osebno sooči z novo okolico, si pridobi občutek o delovanju in funkcioniranju ustanove.

Ramovš (www.inst-antontrstenjaka.si) navaja, da je vsaka potreba informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseg ali uresničenje tega cilja. Živo bitje občuti svoj notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena. Potrebe so tudi glavna energija ali gibalno za človekov osebni in vrstni razvoj. Stiska ob nezadovoljenosti potreb poganja osnovni socialni imunski vzgib, to je samopomoč. Kakor za vsako energijo v naravi velja tudi za energijo človeških potreb, da ne more ostati neuporabljena, pri uporabi pa ne more biti nevtralna: smiselno se izlije v ustvarjanje ali pa se nesmiselno uporabi v razdiralnosti.

Na osnovi podanih teoretičnih razmišljanj o potrebah starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju smo predstavili, s katerimi potrebami se soočajo starostniki v tem obdobju. V nadaljevanju podajamo še nekaj predlogov, kako lahko starostniki, ki bivajo v domovih za starejše zadovoljujejo svoje potrebe po aktivnem preživljanju prostega časa. Z dolgoletnimi izkušnjami in znanjem, ki ga posedujejo, lahko pripomorejo ob pomoči drugih (strokovnih in tehničnih služb) k izboljšanju manjših primanjkljajev, ki se pojavljajo v času bivanja v sekundarnem okolju.

Zaključek

Starostniki se ob zadovoljevanju lastnih potreb tako doma kot tudi v domovih za starejše na lastno željo in glede na zdravstveno stanje in osebne zmogljivosti lahko vključujejo v različne aktivnosti. Tukaj mislimo predvsem na tiste »mlajše« starostnike po 65. letu starosti. Vodstvo in strokovne službe bi lahko (v kolikor je takšna tudi želja starostnikov) koristno uporabilo znanje, izkušnje in sposobnosti starostnikov pri vsakodnevni opravi v okviru prostočasnih dejavnosti oziroma v kreativnem ustvarjanju v vseživljenjskem učenju. V okviru raziskave smo izvajali tudi proste razgovore s starostniki, ki bivajo v domovih za starejše. Na osnovi razmišljanj starostnikov, ki jih povezujemo z dispozicijskimi ovirami (Cross, 1981), ki so povezane s psihosocialnimi značilnostmi starostnika, kot so stališča, samopodoba, lastna prepričanja o sposobnostih in drugo, predlagamo:

- hortikulturno ustvarjanje in urejanje okolice lastnega doma ali doma za starejše, ki jih izvajajo starejši, ki so zdravstveno sposobni (vrtovi, gredice, okrasno in sadno drevje). Za to delo starostniki morda potrebujejo strokovnjake, ki poznajo svoje delo. Organizirajo naj krajši tečaj o poznavanju problematike in s tem zagotovijo starostnikom, da bo okolica ne zgolj urejena, temveč tudi strokovno obdelana, za kar je potrebno ob dobri volji tudi veliko sposobnosti za tovrstne dejavnosti. Predlagamo, da bi lahko pri delu starostniki, ki imajo dovolj izkušenj in znanj, le-to prenašali tudi na sostanovalce, po potrebi in želji zunanjih obiskovalcev pa tudi nanje (obrezovanje sadnega drevja, vinske trte, rož in grmovnic idr.);
- tehnična opravila doma in v domovih za starejše so zelo pogosta. Ob tehnični službi (hišnik) je med starostniki veliko takšnih, ki so v okviru svojega poklicnega udejstvovanja aktivno delali na različnih področjih dela, ki so prisotna tudi v domovih za starejše. Predlagamo, da zato, ker tehničnih opravil ne morejo opravljati neposredno (varstvo pri delu), tehnični službi pomagajo s strokovnimi nasveti.

Z vključevanjem starostnikov vsakodnevna opravila doma ali v domu za starejše, ki so bili v času svojega delovno aktivnega življenja strokovnjaki na omenjenih področjih, lahko domovi za starejše koristno izrabijo njihova znanja, hkrati pa veliko pripomorejo k dvigu njihove samopodobe ter potrditve, da so še vedno koristni tudi za druge.

Viri:

1. Bee, H. (1996). *The Journey of Adulthood*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
2. Bratina, R., Guštin, G., Gregorčič, A., Ivanovska, J., Jelić, S., Lacmanović, J., Macuh, B., Raspor, A., Raspor, S. in Šumer, A. (2018). *Postavitev izhodišč za razvoj turizma za starejše in gibalno ovirane osebe*. Dolga Poljana: Perfectus.
3. Creagan, E. T. (2011). *Zdravo staranje*. Ljubljana: Educe.
4. Cross, K. P. (1981). Adults as learners: Increasing participation and facilitating learning. San Francisco: Jossey-Bass.
5. Danielsson, J. in Lohmann, M. (2001). Predicting travel patterns of senior citizens: How then past may provide a key to the future. *Journal of Vacation Marketing*, 7(4), 357–366. doi:10.1177/135676670100700405
6. Ebersole, P., Hess, P., Touhy T. in Jett, K. (2005). *Gerontological nursing & healthy aging*. St Louis: Elsevier Mosby.
7. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2010). *Slovar*. Pridobljeno s www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/
8. Kogoj, A. (2004). *Psihološke potrebe v starosti*. Zdravniški vestnik, 73, 749–751. Pridobljeno s file:///C:/Users/bmacu/Downloads/2362-Article%20Text-6778-1-10-20161103.pdf
9. Macuh, B. (2017). *Življenjski slog starostnikov v domovih za starejše*. Maribor: Kulturni center, Frontier.
10. Macuh, B. (2019). *Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa*. Maribor: Kulturni center, Frontier.
11. Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*, Psychological Review 50(4), 370–96. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
12. Neef, Manfred A. Max. (1991). *Human scale development. Conception, Application and Further reflections*. New York: The Apex Press. Pridobljeno s [http://www.max-neef.cl/download/Max neef_Human_Scale_development.pdf](http://www.max-neef.cl/download/Max%20neef_Human_Scale_development.pdf)
13. Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
14. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerantogogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.