

"59. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2025"

Osnovna šola Janka Padežnika Maribor,
Iztokova 6, 2000 Maribor



STAROSTNIKI IN PROSTI ČAS

Raziskovalno področje: FILOZOFIJA ALI SOCIOLOGIJA

Sekundarno področje: SOCIOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Mentorici:

Petra Lebar Kac

Mojca Rojc

Avtorici:

Zala Neli Bregar

Aisa Greifoner

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	5
1.1	Opredelitev problema, namen in cilj raziskovalne naloge	6
1.2	Predvidena nova spoznanja	7
1.3	Hipoteze raziskovalne naloge	7
2	PREGLED OBJAV	8
3	METODOLOGIJA	10
3.1	Opis vzorca	10
3.2	Opis merskih instrumentov	10
3.3	Postopek zbiranja podatkov	10
4	REZULTATI	11
4.1	Sedanje stanje	11
4.2	Analiza podatkov	11
4.3	Merske napake	17
5	RAZPRAVA	18
5.1	Interpretacija pridobljenih podatkov	18
5.2	Vrednotenje hipotez	18
5.3	Interpretacija pridobljenih podatkov	20
6	DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK	21
7	ZAKLJUČEK	22
8	PRILOGA	23
9	VIRI IN LITERATURA	26

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1	Druženje starostnikov	11
Tabela 2	Priljubljene aktivnosti v prostem času	12
Tabela 3	Branje starostnikov	12
Tabela 4	Kakovostno preživljanje časa	13
Tabela 5	Aktivnosti za starostnike zunaj doma za starostnike	13

POVZETEK

Starostniki so pomemben del človeške populacije. Kljub temu, da se delovna doba daljša, pa se tudi starostna meja dviguje, k čemur zagotovo pripomore kvalitetno preživljanje časa v tretjem življenjskem obdobju.

V raziskovalni nalogi smo raziskali, kako starostniki kakovostno preživljajo svoj prosti čas v domovih za ostarele in doma v zasebnih gospodinjstvih. Opravili smo anketo med starostniki v zasebnih gospodinjstvih. Odpravili smo se tudi na teren in v okviru prostovoljstva začeli sodelovati z Domom pod Gorco, kjer smo ponudili starostnikom aktivnost branja. Pregledali smo različne vire in jih primerjali z našimi ugotovitvami.

Predvsem nas je zanimalo, katere so aktivnosti, ki jih starostniki že obiskujejo in katerih si želijo. Želeli smo dobiti vpogled, kako branje, ki mu pravijo možganska telovadba, vpliva na starostnike in koliko se tega poslužujejo ter kaj lahko kot skupnost oziroma mladi naredimo za promocijo branja med starostniki.

Ključne besede: starostniki, prosti čas, dejavnosti, branje

ABSTRACT

The elderly are an important part of the human population. Although working life is longer, the age limit is also rising, which is certainly helped by spending quality time in the third period of life, after retirement.

In the research project, we investigated how the elderly spend their quality free time in nursing homes and at home in private households. We surveyed elderly people in private households. We also went to the field and, as part of volunteering, started cooperating with the institution Dom pod Gorca, where we offered the elderly a reading activity. We reviewed various sources and compared them with our findings.

We were mainly interested in which activities the elderly already attend and which they want to attend. We wanted to get an insight into how reading, which is called brain exercise, affects the elderly, how much they use it, and what we, as a community or young people, can do to promote reading among the elderly.

Keywords: elderly, free time, activities, reading

ZAHVALA

Zahvaljujema se mentoricama, da sta naju spodbujali in pomagali raziskovati področje starostnikov ter da sta si vzeli čas za najina vprašanja in dileme. Hvala tudi vsem starostnikom in koordinatorki iz Doma pod gorco, ki so s svojimi odkritimi odgovori in sodelovanjem prispevali k oblikovanju raziskovalne naloge. Hvala Domu pod gorco za odprtost in gostoljubnost z možnostjo vpogleda v vsakdanje življenje starostnikov v domski oskrbi.

1 UVOD

Prosti čas je področje, kjer obstajajo možnosti tiste izbire aktivnosti, ki jim bomo sledili, v katerih uživamo in smo si jih izbrali sami. Prosti čas se od drugih aktivnosti loči zaradi individualne svobode ukvarjanja (Lawson, idr. 2004).

Vemo, da aktivno preživljanje prostega časa pozitivno vpliva na splošno zdravje posameznika, tako telesnega kot duševnega. Zato je za starostnike, ko prenehajo z redno delovno aktivnostjo (službo) pomembno, da se tudi nadalje ukvarjajo z različnimi aktivnostmi, kjer vzdržujejo tako fizično kot miselno kondicijo. Kajti dokazano je, da so aktivni starostniki bolj zdravi, imajo večjo voljo do življenja in dočakajo daljšo starost. Prav tako je obdobje starostništva pri aktivnih starostnikih bolj kvalitetno.

Pomembno je, da imajo za različne pristočasne aktivnosti, priložnost tako starostniki v institucijah za socialno varstvo za starejše, kot tisti, ki so v zasebnih gospodinjstvih. Predvsem slednji namreč velikokrat »padejo iz sistema« in so prepuščeni lastni organiziranosti ali dobri socialni mreži prijateljev oziroma sorodnikov. Hkrati pa se zaradi hitro spreminjajočega sistema, delovanja družbe (digitalnost) ne znajdejo in se izolirajo od družbenega okolja.

Mladi se moramo zavedati, da bomo tudi sami enkrat v podobni situaciji kot so naši starostniki, zato je pomembno, da se na starost pripravimo. Kot je zapisal Berdajs (2018) se mora gerontologija, veda, ki se ukvarja s področjem dela s starostniki, še bolj pospešeno aktivirati in sooblikovati družbo in mehanizme, ki bodo starejšim ljudem prijazni.

Prav tako je na nas mladih, da sodelujemo s starostniki in si tako pridobimo neprecenljive življenjske izkušnje in nauke od starejših. Tudi sami bomo enkrat pomoči potrebni, pa naj si bo to fizična pomoč ali le socialna, ki bo krepila našega duha.

1.1 Opredelitev problema, namen in cilj raziskovalne naloge

Naloge smo se lotili zaradi raznolikih dejavnikov, ki so povezani s starostniki. Gre za opažanja, da naši dedki in babice zelo različno preživljajo prosti čas. K raziskovanju nas je spodbudilo tudi dejstvo, da živimo blizu Doma pod gorco in opazujemo aktivne in manj aktivne starostnike; želeli smo tudi obuditi prostovoljstvo v Domu pod gorco. Prav tako smo strastni bralci in si želimo ljubezen do knjig širiti tudi med starostnike.

Cilj je ugotoviti in spoznati kako starostniki preživljajo prosti čas in ali lahko mladi pripomoremo k bolj kvalitetnemu preživljanju časa starostnikov v Domu pod gorco. Prav tako smo želeli raziskati kako vpliva branje na starostnike in česa si starostniki še želijo v prostem času.

Raziskovali bomo tako, da bomo pregledali različne vire, v katerih piše o prostem času starostnikov. Naredili bomo anketo, v kateri bomo preverjali spol in dejavnosti, ki jih starostniki obeh raziskovalnih skupin opravljajo v prostem času (gledanje televizije, branje, igranje družabnih iger, kuhanje, vrtnarjenje, ročna dela, šport ...) ter čas, ki ga posvetijo prostemu času in kako se te dejavnosti v obeh raziskovalnih skupinah razlikujejo. Pripravili bomo intervju z delavko Doma pod gorco, v katerem bomo raziskali, katere dejavnosti so starostnikom na voljo v domovih. Pripravili bomo medgeneracijsko povezovalno dejavnost branja in pogovora s starostniki v Domu pod gorco, na katerih bomo starostnikom enkrat na teden vsaj tri mesece brali kratke zgodbe Toneta Partljiča Hotel sem prijeli sonce in roman Frana Saleškega Finžgarja Pod svobodnim soncem ter opazovali ali se pri tem kakovost njihovega življenja spreminja in na kakšen način. Odziv na branje, pogovor in ustvarjanje bomo sprotno spremljali in si beležili odziv starostnikov z opazovanjem.

1.2 Predvidena nova spoznanja

Z različnih vidikov bomo predstavili prosti čas starostnikov, tako tistih, ki živijo samostojno oziroma ne potrebujejo institucionalnega varstva, kot tistih, ki so vključeni v dom za starostnike. Prosti čas starostnikov bomo predstavili z naslednjih vidikov:

- teoretičnega vidika,
- analize anketnih vprašalnikov,
- odgovorov intervjuja,
- osebnih razmišljanj
- in potrdili ali ovrgli predvidene hipoteze.

1.3 Hipoteze raziskovalne naloge

Na podlagi pregledane domače in tuje strokovne literature ter postavljenih ciljev za izdelavo raziskovalne naloge smo si postavili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Starostniki se pogosto družijo.

Hipoteza 2: Starostniki v prostem času najraje gledajo televizijo.

Hipoteza 3: Starostniki ne berejo.

Hipoteza 4: Starostniki so prepričani, da kvalitetno preživljajo prosti čas.

Hipoteza 5: Starostniki si želijo več organiziranih aktivnosti, kot jih imajo v domovih za starostnike.

2 PREGLED OBJAV

STARANJE IN STAROST

Besedi staranje in starost imata različen pomen. Starati se začnemo takoj, ko se rodimo. Vsako minuto smo starejši. Pojem starost pa pomeni stopnjo v človekovi poti od rojstva do smrti (povzeto po Sakelšek, 2007).

Starost je obdobje življenja, v katerem človek dozori, pojemat pa mu začnejo telesne in duševne moči. Človek je v tretjem življenjskem obdobju zrel, moder in ima življenjske izkušnje, a se spopada tudi s starostnim usihanjem, boleznimi in celo smrtjo. Zaveda se minljivosti in se zaradi nje trudi bolj kakovostno izrabiti svoj prosti čas (Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2010).

O staranju je veliko različnih teorij, in sicer biološke, psihološke in socialne, v sodobnem času pa je pomembna tudi teorija aktivnosti, ki trdi, da večina starostnikov ostane dejavna tudi v starosti ter da je aktivnost in pasivnost starostnikov odvisna od življenjskega sloga, ki so ga imeli v aktivnem obdobje ter o socialnih in ekonomskih okoliščin (povzeto po Sakelšek, 2007).

ODHOD V DOM ZA OSTARELE

Z daljšanjem življenjske dobe se povečuje verjetnost za razna obolenja, zato lahko pride čas, ko je potrebno sprejeti odločitev, ali bodo šli starostniki živeti v oskrbovan dom za starejše, ali bodo ostali doma v stanovanjih oziroma hišah, v katerih so živeli več časa in se počutijo zares domače (povzeto po Žnidaršič Kranjc, 2017).

STAROSTNIKI IN KAKOVOSTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Poleg družine in prijateljev je za kakovostno življenje starostnika pomembno tudi kakovostno izkoriščanje prostega časa. Pomembno je, da si posameznik zna vzeti čas zase in za sprostitev, da ohrani odgovornost do sebe in svojih obveznosti, kot sta skrb za dom in čistočo ter da ohrani stik z zunanjim svetom, v smislu udejstvovanja pri različnih družbenih dogodkih, ki lahko pokrivajo širok spekter aktivnosti in vključujejo početje različnih stvari z drugimi. Ali kot pravi Ramovš (2003), je za kakovostno staranje bistvenega pomena, da se star človek v nobenem obdobju svoje starosti telesno, duševno in delovno ne zanemari in prepusti životarjenju.

AKTIVNOSTI ZA STAROSTNIKE, KI ŽIVIJO SAMI

Sodelovanje v prostočasnih dejavnostih je zabaven način, kako zapolniti prosti čas. Mnogo starostnikov se potem, ko se upokojijo odloči, da bo začelo izvajati razne aktivnosti, ki so jih želeli, ko so bili mladi. Tako recimo mnogo starostnikov vrtnari. To je posebna oblika rekreacije, pri katerem razgibamo celotno telo, smo na svežem zraku, in ustvarjamo z rastlinami. Prav tako se velika večina tistih starostnikov (zlasti ženskega spola), ki še bolje vidijo, in so nasploh boljše kondicije, rado posveča kuhanju. S kuhanjem lahko izražajo svojo kreativnost, hkrati pa obujajo lepe spomine na jedi in ljudi, ki so jih imeli radi. Nekateri starostniki se tudi zelo radi udeležujejo raznih srečanj ali kulturnih dogodkov. Zlasti za ženske je dokazano, da rade hodijo v gledališče, medtem ko moškim več pomeni, če se družijo s svojimi prijatelji ob gledanju kakšne tekme. Zelo priljubljen način rekreacije so tudi razni športi. Za starostnike so zelo priporočljivi plavanje, balinanje, sprehodi in razne aerobne vadbe (Macuh, 2019).

AKTIVNOSTI ZA STAROSTNIKE, KI ŽIVIJO V DOMU ZA STAROSTNIKE

V domovih za starostnike poskrbijo ne le za nastanitev starostnika, za prehrano in zdravstveno nego, temveč tudi za preživljanje prostega časa. Zavedati se je treba, da je preživljanje prostega časa v institucijah zagotovo bolj organizirano, ponujenih je več raznolikih aktivnosti, osebje pa tudi spodbuja oskrbovance doma, da se ponujenih aktivnosti udeležujejo.

V institucionalni oskrbi imajo na voljo veliko aktivnosti, v katere vključujejo starostnike različnih starostnih obdobj, kateri bivajo v domovih za starejše. K sodelovanju pristopijo tudi zaposleni, velikokrat pa povabijo medse tudi najmlajše iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol. Slednjih so starostniki tudi najbolj veseli (Prav tam).

3 METODOLOGIJA

3.1 Opis vzorca

Raziskava je bila narejena na vzorcu 23 starostnikov, ki so stari starši sošolcev, oziroma prijatelji naših starih staršev. Vzorec starostnikov v Domu pod gorco, ki so se udeleževali bralnih uric je bil med 5 in 12 starostnikov.

3.2 Opis merskih instrumentov

Anonimni anketni vprašalnik smo oblikovali z izbirnim tipom vprašanj, kjer je možen en odgovor (4 vprašanja), s kombiniranim tipom vprašanj, kjer je možen en odgovor zaprtega oziroma odprtega tipa (1 vprašanje). K sodelovanju smo povabili dedke in babice sošolcev in prijatelje naših dedkov in babic.

Opravili smo strukturiran intervju z vodjo prostočasnih aktivnosti v Domu pod gorco, kjer smo v okviru prostovoljnega dela brali starostnikom. Zapisana je bila tema pogovora in strukturirana vprašanja. Intervju smo želeli opraviti osebno, a je zaradi porasta bolezni, Dom pod gorco omejeval obiske, zato smo vprašanja posredovali pisno preko elektronske pošte in prejeli odgovore po elektronski pošti.

3.3 Postopek zbiranja podatkov

Pri oblikovanju raziskovalne naloge smo uporabili raznolike postopke in metode. Seznanili smo se z različno literaturo. Brskali smo po monografskih publikacijah (zborniki, knjige), serijskih publikacijah (poglavja v zbornikih, revijah, strokovni članki), polpublikacijah (raziskovalne naloge) in elektronskih virih (spletni dokumenti).

4 REZULTATI

4.1 Sedanje stanje

Starostniki živijo v različnih oblikah nastanitve. Lahko je to samostojna oblika, življenje v razširjeni družini ali pa v oskrbi – varovana stanovanja ali v domu starostnikov. Preživljanje prostega časa je pomembna aktivnost za vsakega starostnika in vpliva na kvaliteto njegovega življenja.

4.2 Analiza podatkov

Najprej smo predstavili podatke iz anket. Sledi zapis intervjuja in ugotovitve osebnih razmišljanj s pomočjo opazovalnih kartončkov.

Tabela 1 Druženje starostnikov

Se pogosto družite?	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj
Ne, zdravje mi to ne omogoča.	1	2	3	10 %	13 %	12 %
Ne, bolj mi je všeč samotarsko življenje.	1	1	2	10 %	6 %	8 %
Le občasno, na nekaterih dejavnostih.	6	6	12	60 %	38 %	46 %
Da, skoraj vsak dan - s prijatelji ali družino.	2	7	9	20 %	44 %	35 %
Drugo.	0	0	0	0 %	0 %	0 %
Skupaj	10	16	26	100 %	100 %	100 %

Iz tabele je razvidno, da se skoraj polovica (46%) anketiranih starostnikov družijo le občasno, na nekaterih dejavnostih. Dobra tretjina (38 %) starostnikov pa se družijo s prijatelji ali družino skoraj vsak dan. V manjši meri pa vidimo, da se starostniki ne družijo, saj so raje sami (8 %) oziroma jim zdravje druženje onemogoča (12 %). Prav tako lahko iz razgovorov razberemo, da so predvsem ženske tiste, ki se pogosto družijo, medtem kot moški bolj občasno.

Tabela 2 Priljubljene aktivnosti v prostem času

Kaj najraje počnete v prostem času?	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj
Najraje gledam televizijo.	3	4	7	38 %	20 %	26 %
Najraje se s prijatelji odpravim v mesto, naravo...	2	4	6	25 %	20 %	22 %
Najraje kuham, pospravljam...	0	3	3	0 %	15 %	11 %
Najraje vrtnarim.	1	2	3	13 %	10 %	11 %
Drugo	1	7	8	13 %	35 %	30 %
Skupaj	8	20	27	88 %	100 %	100 %

Tabela prikazuje dejavnosti starostnikov v prostem času. Moški v večini najraje gledajo televizijo (43 %), medtem ko ženske televizijo manj gledajo (20 %). Večina anketirank ženskega spola (35 %) je odgovorila z drugo, kar pomeni, da imajo raje druge aktivnosti, ki jih pa niso navedle, v nasprotju z njimi je manjši odstotek moških (14 %), navedel druge dejavnosti. Moški in ženske se tudi odpravijo s prijatelji v mesto ali v naravo, vendar je moških več (29 %) kot žensk (20 %). Starostniki prosti čas posvečajo tudi vrtnarjenju, vendar več moških (14 %) kot žensk (10 %). Nekatere ženske prosti čas posvečajo kuhanju (15 %), medtem ko anketirani moški te dejavnosti niso izbrali.

Tabela 3 Branje starostnikov

Ali tudi sami berete?	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj
Da, berem zelo rad/a.	2	5	7	20 %	42 %	32 %
Da, ampak samo občasno.	7	5	12	70 %	42 %	54 %
Nimam interesa do branja.	1	1	2	10 %	8 %	9 %
Ne, saj mi slab vid to onemogoča.	0	1	1	0 %	8 %	5 %
Ne, nikoli se nisem hotel/mogel naučiti brati.	0	0	0	0 %	0 %	0 %
Skupaj	10	12	22	100 %	100 %	100 %

Iz tabele, ki prikazuje branje, razberemo, da večina moških anketirancev (70 %) bere le občasno, prav tako skoraj polovica (42 %) žensk bere le občasno. Prav tako je polovica (42 %) žensk odgovorila, da zelo rade berejo, moških, ki radi berejo pa je manj (20 %). Manjše število anketirank (8 %) je odgovorilo, da ne berejo zaradi slabega vida, prav tako pa je manjšina žensk

odgovorila (8 %), da nimajo interesa do branja. Moški se za te odgovore niso opredelili. Razvidno pa je, da so vsi starostniki bralci, saj nihče ni izbral možnosti, da se branja ni hotel/mogel naučiti (0 %).

Tabela 4 Kakovostno preživljanje časa

Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate čas?	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj
Da	7	8	15	78 %	57 %	65 %
Ne	2	3	5	22 %	21 %	22 %
Drugo	0	3	3	0 %	21 %	13 %
Skupaj	9	14	23	100 %	100 %	100 %

Tabela prikazuje, da večina anketirancev moškega spola meni, da kakovostno preživljajo svoj prosti čas (78 %). Več kot polovica ženskih anketirank se je opredelila za kakovostno preživljanje prostega časa (57 %). Manjši del anketirancev meni, da svojega časa ne preživlja kakovostno (ženske 21 %, moški 22 %). Kot drugo so odgovor navedle ženske, ki pa se niso opredelile do odgovora.

Tabela 5 Aktivnosti za starostnike zunaj doma za starostnike

Ali se vam zdi, da bi morali tudi za starostnike zunaj doma organizirati dejavnosti?	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj
Ja, mislim, da bi bilo to lepo.	7	10	17	78 %	71 %	74 %
Mogoče, a se jih nebi udeleževala.	2	4	6	22 %	29 %	26 %
Ne, menim, da take stvari starostnikov ne zanimajo toliko.	0	0	0	0 %	0 %	0 %
Skupaj	9	14	23	100 %	100 %	100 %

Tabela prikazuje organizacijo dejavnosti izven doma, h katerim bi se lahko priključili starostniki. Tako večina anketirancev moškega spola (78 %) kakor tudi ženskega (71 %) meni, da bi bilo lepo, če bi bile organizirane dodatne aktivnosti za starostnike. Več žensk (29 %), kot moških (21 %) meni, da se tovrstnih dejavnosti kljub organiziranosti ne bi udeleževali. Nobeden izmed anketirancev se ni odločil za nezanimanje starostnikov za organizirane dejavnosti izven doma.

INTERVJU

Intervju je potekal dopisno. Gospa Valentina, koordinatorica prostočasnih aktivnosti za starostnike v Domu pod gorco je skrbno odgovorila na vprašanja. Odgovori so predstavili v nadaljevanju:

1. Katere prostočasne dejavnosti imate na voljo v domu?

V domu nudimo organizirane prostočasne aktivnosti kot so jutranja telovadba, terapevtska vadba, kognitivne vaje, kreativne delavnice, literarne ure, pevsko glasbeni nastopi, športne igre, filmski večeri, pikniki, praznovanje rojstnih dni, izleti, obisk terapevtskih psov, kuharske delavnice, ...

2. Kakšen odstotek starostnikov obiskuje vaše dejavnosti?

Točnega podatka trenutno žal nimam, vendar je na skupne dejavnosti po navadi velik odziv. Na glasbene nastope pride približno med 40 - 50 stanovalcev, kar je tretjina vseh naših stanovalcev. Ločiti moramo, da se tudi po etažah izvajajo aktivnosti, ki jih organizirajo zaposlene na etaži.

3. Katere dejavnosti so najbolj obiskane?

Udeležba je odvisna od tega kaj koga zanima, Jutranje telovadbe se na primer udeležuje 17 stanovalcev.

4. kateri spol se največkrat udeležuje dejavnosti?

V našem domu imamo že v osnovi več žensk kot moških in enako je pri udeležbi na dejavnosti - prevladuje ženski spol.

5. Ali menite, da je knjižnica v domu dobro založena?

Naša knjižnica je zelo dobro založena in se za vsakogar nekaj najde.

6. Se vam zdi, da oskrbovanci berejo knjige, ki jih nudi dom?

Tisti, ko to zmorejo, tudi sami preberejo kakšno knjigo, četudi ni iz naše knjižnice. Zadnje čase pa opažam, da imajo radi, da jim knjigo po delih nekdo prebere.

7. Koliko časa preživijo starostniki ob branju knjig?

Kar se tiče organiziranih dejavnosti (enkrat na dva tedna imamo "Potepanje s pravljico", kar obiskuje 10 stanovalcev) trajajo po navadi slabo uro. V kolikor pa berejo sami, lahko ob knjigah preživijo tudi po več ur dnevno.

8. Ali opažate kako branje vpliva na starostnike?

Branje ima številne koristi za starostnike v domu, saj ohranja miselno vitalnost, krepi spomin in spodbuja koncentracijo. Hkrati prinaša sprostitev, zmanjšuje stres ter pomaga pri premagovanju osamljenosti. Skupinsko branje ali poslušanje knjig spodbuja druženje, odpira prostor za pogovor in prebudi prijetne spomine. Posebej dragocene so zgodbe iz mladosti, ki krepijo občutek pripadnosti in identitete. Branje tako ni le prijetna dejavnost, temveč pomemben del kakovostnega staranja.

9. Kako obiskovanje bralnih uric vpliva na oskrbovance?

Trenutno pri nas potekajo tri različne bralne skupine: kot že omenjeno Potepanje s pravljico (upokojena učiteljica razrednega pouka vsakič znova na doživet in odigran način predstavi kakšno zgodbo z naukom); bralna ura z učenkami; etažna bralna ura, kjer prebiramo dela Toneta Partljiča in Frana Saleškega Finžgarja. Stanovalci uživajo v vsaki bralni uri, vsakič znova se veselijo nadaljevanja ... je kot, da bi za tisto eno uro zapustili prostor in se skozi zgodbe vrnil v čas svoje mladosti.

10. Po katerem žanru najraje posegajo oskrbovanci (pustolovski, romantični, kriminalni romani, stripi, znanstvenofantastična literatura ...)? V kakšnem odstotku posegajo po različnih žanrih? Raje posegajo po knjigah starejše ali novejše izdaje?

Tudi tega podatka žal nimam, saj tega ne beležimo. Stanovalci berejo kar jih v dotičnem trenutku zanima. Se mi pa zdi, da imajo radi kakšne kratke povesti, ki niso preveč dolge in zakomplicirane, saj tako lažje sledijo. Pa tudi se najdejo kakšne gospe, ki si z veseljem v roke vzamejo kakšen roman ali pa kriminalko.

OPAZOVALNI KARTONČEK IN OPAŽANJA

Bralne urice v Domu pod gorco – naša opažanja in razmišljanja

Bralne urice smo izvajali v Domu pod gorco novembra in decembra 2024 ter januarja 2025. Izvajanje bralnih uric je predvideno do konca šolskega leta (junij 2025). Enkrat tedensko smo se srečevali v bralnem kotičku knjižnice v Domu. Bralnih uric se je udeleževala skupina oskrbovancev; število je nihalo od pet do dvanajst oseb.

Odločili smo se, da bralne urice pričnemo z branjem knjige Hotel sem prijete sonce avtorja Toneta Partljiča. Na željo udeležencev bralnih uric smo nadaljevali z branjem zgodovinskega romana Pod svobodnim soncem avtorja Frana S. Finžgarja.

Ob branju smo beležili sprotne opažanja s pomočjo opazovalnega kartončka, na katerega smo zapisali kriterije opazovanja. Povzetek opažanj je sledeč:

Tone Partljič: Hotel sem prijete sonce

Knjiga je razdeljena na zgodbe, prebrali smo jih osem. Na vsako prebrano zgodbo so se starostniki odzvali s svojimi spomini iz otroštva. Nekatere zgodbe, ki so jih pripovedovali starostniki, so bile žalostne, nekatere pa smešne.

Ob poslušanju zgodb so se začeli spominjati svoje preteklosti. Gospe in gospodje, katerim smo brali, so z veseljem prisluhnili zgodbam in se spominjali svojega otroštva.

Fran S. Finžgar: Pod svobodnim soncem

Na to knjigo so se starostniki odzvali bolj resno. Menimo, da je bil odziv takšen, ker je knjiga namenjena bolj odraslim in izkušenim bralcem, ki poznajo stare besede.

Štiri udeleženke bralnih uric so povedale, da se spomnijo, da so to knjigo brale kot učenke za domače branje. Knjiga jih je tako pritegnila, da so se zanimale za leto izdaje, jo želele pogledati pobližje in jo prijete v roke. Spomini na otroštvo so v njih prebudili pozitivne občutke.

Ugotovili smo, da je imelo obiskovanje bralnih uric na udeležence pozitiven vpliv. Vsakič so nas že nestrpnost pričakali v bralnem kotičku. Med druženjem in poslušanjem zgodb so z veseljem delili svoje spomine z ostalimi, vedno pogosto se je zgodilo, da se je v pogovor vključil vsak od udeležencev. Skupaj smo se tudi nasmejali in po koncu branja pokramljali, pogosto pa so nas nagradili z aplavzom.

4.3 Merske napake

Naš anketni vprašalnik je zajemal manjši vzorec starostnikov, zato podatkov ne moremo posploševati na celotno generacijo. Za še bolj reprezentativne rezultate bi morali anketo opraviti med večjim številom starostnikov, na širši populaciji. Želeli smo opraviti še podobno anketo med starostniki v Domu pod Gorco, a je bil dom zaradi respiratornih bolezni »zaprt« za zunanje obiskovalce za nekaj časa. Tako smo dobili odgovore le s strani starostnikov v zasebnih gospodinjstvih in ne tudi starostnikov v domovih za starostnike.

5 RAZPRAVA

5.1 Interpretacija pridobljenih podatkov

Naša raziskava je potekala na manjšem vzorcu starostnikov. Na podlagi tega smo potrdili ali ovrgli naše hipoteze.

5.2 Vrednotenje hipotez

Hipoteza 1: Starostniki se pogosto družijo.

Hipotezo lahko **POTRDIMO**. Iz anketnega vprašalnika lahko razberemo, da se več kot 80 % starostnikov družijo (vsak dan ali občasno). To lahko primerjamo tudi s študijo Macuha (2019), ki je sicer potekala med starostniki v domovih za starostnike, kjer je 91 % starostnikov navedlo, da se udeležujejo različnih druženj. Od tega se več kot polovica (53 %) anketiranih starostnikov v domovih za starostnike najbolj veseli medgeneracijskih druženj. Tudi sami opazamo, da se starostniki veselijo druženja z nami mladimi ter množično prihajajo na aktivnosti v katerih sodelujejo otroci in vrtna ali šole.

Hipoteza 2: Starostniki v prostem času najraje gledajo televizijo.

Hipotezo lahko **OVRŽEMO**. Anketirani starostniki so med izbranimi odgovori kot najpogostejše navedli druge aktivnosti. Žal niso navedli katere aktivnosti radi opravljajo v prostem času. Gledanje televizije je med starostniki drugi najpogostejši odgovor. Kar pomeni, da precej starostnikov prosti čas preživlja pred ekrani, kar ni preveč spodbuden podatek. Za nadaljnje razumevanje o škodljivosti gledanja televizije bi bil pomemben podatek, koliko časa preživijo pred televizijo in kako so drugače aktivni. Spodbuden podatek pa je, da v skupnem številu (44 %) starostnikov aktivno preživlja čas, kuha, pospravlja, gre v mesto, naravo oziroma vrtnarijo.

Hipoteza 3: Starostniki ne berejo.

Hipotezo 3 lahko **OVRŽEMO**. Kar 86 % starostnikov se je opredelilo, da berejo. Od tega skoraj tretjina (32 %) starostnikov bere zelo rado.

Hipoteza 4: Starostniki so prepričani, da kvalitetno preživljajo prosti čas.

Hipotezo lahko **POTRDIMO**. Kar 65 % anketiranih starostnikov meni, da kvalitetno preživljajo prosti čas.

Hipoteza 5: Starostniki si želijo več organiziranih aktivnosti, kot jih imajo v domovih za starostnike.

Hipotezo 5 lahko **POTRDIMO**. 74 % anketiranih starostnikov si želi organiziranih aktivnosti, kot jih imajo v domovih za starostnike. Ker iz medijev zasledimo, da se ponuja mnogo aktivnosti za starostnike (računalništvo, ples, telovadba) bi bilo smiselno razmišljati, ali imajo vsi starostniki dostop do teh informacij ter ali so plačilno sposobni. Saj so največkrat te aktivnosti povezane s finančnim vložkom, katerega pa si marsikateri starostnik ne more privoščiti. Na tem mestu je smiselno razmišljati o promociji vseh teh aktivnosti in kako doseči vse starostnike, tudi tiste, ki niso tako aktivni, nimajo razširjene socialne mreže, kajti kot vidimo iz odgovorov obstaja želja po aktivnostih.

5.3 Interpretacija pridobljenih podatkov

Starostniki zadnje življenjsko obdobje preživljajo bodisi v samostojnem gospodinjstvu (možnost partnerstva, razširjene družine) bodisi v institucionalnem varstvu. Pomembno je, da ta čas preživljajo kvalitetno, svojim zmožnostim primerno.

Ugotovili smo, da so starostniki v domovih zelo aktivni, družabni, kar je verjetno posledica tega, da imajo na voljo veliko raznolikih aktivnosti. Za udeležbo na prostočasnih dejavnostih je ključnega pomena motivacija. Kadar je notranja motivacija starostnikov za udeležbo na dejavnostih manjša, jih zagotovo spodbudi zunanja motivacija. V domu za starostnike jih osebe vztrajno in prijazno spodbuja k obiskovanju dejavnosti. Obiskovanje dejavnosti jih tudi dodatno ne obremeni v finančnem smislu, obenem pa so jim na dosegu roke.

Ugotovili smo, četudi na manjšem vzorcu, da so aktivni in družabni tudi starostniki, ki so v zasebnih gospodinjstvih. Veseli nas dejstvo, da se udeležujejo aktivnosti, ki so zunaj domov (gibanje v naravi, mestu, vrtnarjenje, ...). Prav tako je spodbuden rezultat, da veliko starostnikov bere in tako krepi duha. Rezultati kažejo, da med starostniki obstajajo želje po aktivnostih, ki jih drugače nudijo domovi za starostnike. Na tem mestu bi bilo smiselno razmišljati o morebitnem sodelovanju med starostniki, ki so v institucionalnem varstvu in tistimi, ki živijo v zasebnih domovih.

V okviru prostovoljnega dela v Domu pod gorco, kjer smo starostnikom brali zgodbe, smo bili prijetno presenečeni nad udeležbo. Skupinica starostnikov se je večala, izkazovali so sproščenost in veselje ob našem obisku. Spoznali smo, da jim druženje z mladimi, deljenje življenjskih izkušenj veliko pomeni. Kar seveda doprinese h kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK

Organizacija združenih narodov je na svoji spletni strani objavila cilje trajnostnega razvoja. Eden od ciljev se imenuje Zdravje in dobro počutje. Za uresničevanje trajnostnega razvoja je potrebno: **»Poskrbeti za zdravo življenje in spodbujati splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih.«**

Človek je družbeno bitje in kot tako potrebuje stik z drugimi ljudmi. Socialna vključenost vpliva na zdravje in dobro počutje, zato je pomembna tako za posameznega človeka kot za celotno družbo.

Zavedati se moramo, da se prebivalstvo v Sloveniji stara in da je potrebno razmišljati, kako pomagati starostnikom, da kvalitetno preživljajo svoj prosti čas, saj to vpliva na njihove življenjske funkcije. Staranje prebivalstva lahko postane težava tako za državo, kot tudi za posameznika. Za starostnike velikokrat velja, da so nemočni, bolni in nezmožni opravljati delo. Niso več delovno aktivni, so upokojeni in prejemajo starostno pokojnino. Staranju se pogosto pridružijo bolezni, zmanjša pa se tudi miselna in fizična aktivnost človeka.

K boljšemu telesnemu in duševnemu počutju prispeva aktivno preživljanje prostega časa. S sodelovanjem v različnih dejavnostih starostnik krepi telo in um. Na počutje starostnikov pozitivno vpliva tudi medgeneracijsko druženje.

Menimo, da lahko mlajše generacije prispevamo k ohranjanju aktivnosti in dobrega počutja starejših generacij, obenem pa nam starejše generacije s svojimi izkušnjami pomagajo pri razumevanju sveta in soljudi. Del našega prostega časa, ki ga namenimo medgeneracijskemu druženju, lahko pozitivno vpliva tako na posameznika, kot tudi na družbo ter državo v celoti.

7 ZAKLJUČEK

Na podlagi našega raziskovanja lahko z gotovostjo trdimo, da se večina starostnikov rado druži, tako med seboj, kot z mlajšimi generacijami. Radi posežejo tudi po knjigah in če jim zdravje dopušča, si krajšajo čas z branjem. Želijo si tudi več organiziranih dejavnosti. Menimo, da je neudeležba na dejavnostih pogosto vzrok v finančnem bremenu (plačljive dejavnosti, težave s prevozi, ...). Ob tem velja poudariti, da bi se aktivnosti lahko povečale na račun prostovoljstva mladih in odraslih oseb, ki bi z znanjem nekega področja (šport, umetnost, ...) lahko izvajali brezplačne aktivnosti za starostnike izven institucionalnega varstva.

Z izvajanjem prostovoljnih bralnih uric v domu starostnikov smo opazili pozitiven vpliv na počutje udeleženih oskrbovancev. Z zanimanjem so poslušali zgodbe in se z vsakim obiskom aktivneje vključevali v pogovor. Prav tako je bilo opazno, da se je bralnih uric udeleževalo vedno več starostnikov. V pogovoru z osebjem doma smo izvedeli, da se resnično veselijo našega obiska, zato menimo, da smo vsaj malo prispevali k miselni in fizični aktivnosti udeležencev. Na podlagi pozitivne izkušnje bomo še bolj promovirali prostovoljno delo v domovih za starostnike, saj je korist obojestranska. Starostniki delijo svoje izkušnje z mlajšo generacijo, ohranjajo spomine in ob tem delijo svoje občutke. S svojim zadovoljstvom posledično vzbujajo pozitivne občutke tudi pri učencih in jim povečujejo motivacijo za nadaljevanje prostovoljnega dela.

8 PRILOGE

Dom pod Gorco – intervju

1. Katere prostočasne dejavnosti imate na voljo v domu?
2. Kakšen odstotek starostnikov obiskuje vaše dejavnosti?
3. Katere dejavnosti so najbolj obiskane?
4. Kateri spol se večkrat udeležuje dejavnosti?
5. Ali menite, da je knjižnica v domu dobro založena?
6. Se vam zdi, da oskrbovanci berejo knjige, ki jih nudi dom?
7. Koliko časa preživijo starostniki ob branju knjig?
8. Ali opažate kako branje vpliva na starostnike?
9. Kako obiskovanje bralnih uric vpliva na oskrbovance?
10. Po katerem žanru najraje posegajo oskrbovanci (pustolovski, romantični, kriminalni romani, stripi, znanstvenofantastična literatura ...)? V kakšnem odstotku posegajo po različnih žanrih? Raje posegajo po knjigah starejše ali novejši izdaje?

Anketa – Starostniki v zasebnih gospodinjstvih

Obkrožite pravilne odgovore. Anketa je anonimna.

1. Spol: M Ž

2. Se pogosto družite?

- a) Ne, zdravje mi to onemogoča.
- b) Ne, bolj mi je všeč samotarsko življenje.
- c) Le občasno, na nekaterih dejavnostih.
- č) Da, skoraj vsak dan – s prijatelji in družino.
- d) Drugo.

3. Kaj najraje počnete v prostem času?

- a) Najraje gledam televizijo.
- b) Najraje kuham, pospravljam...
- c) Najraje se s prijatelji odpravim v mesto, naravo...
- d) Najraje vrtnarim.
- e) Drugo.

4. Ali tudi sami berete?

- a) Da, berem zelo rad/a.
- b) Da, ampak samo občasno.
- c) Ne, saj mi slab vid to onemogoča.
- č) Ne, nikoli se nisem hotel/mogel naučiti brati.

5. Ali se vam zdi, da kakovostno preživljate čas?

a) Da.

b) Ne.

c) Drugo.

6. Ali se vam zdi, da bi morali tudi za starostnike zunaj doma starostnike morali organizirati dejavnosti?

a) Da, mislim, da bi bilo to lepo.

b) Mogoče, a se jih ne bi udeleževal/a.

c) Ne, menim da take stvari starostnikov ne zanimajo toliko.

Hvala za vaše sodelovanje in odgovore.

9 VIRI IN LITERATURA

Berdajs, A. (2018) Delo s starostniki. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. Dostopna na URL naslovu: https://www.researchgate.net/publication/326140564_Delo_s_starostniki (17. 1. 2025)

Ganc, A. (2022). Bibliopedagoško delo s stanovalci doma upokojencev in oskrbovancev – primer dobre prakse v Domu upokojencev in oskrbovancev Impoljca. Knjižničarske novice. Dostopna na URL naslovu: <https://knjiznicarske-novice.si/bibliopedagosko-delo-s-stanovalci-doma-upokojencev-in-oskrbovancev-primer-dobre-prakse-v-domu-upokojencev-in-oskrbovancev-impoljca/> (15. 1. 2025)

Goriup, J. (2016). Starostniki, njihova avtonomija in družbeni status. Dostopno na URL naslovu: file:///C:/Users/HP/Downloads/revija_jhs_2016_v3n2_www-20-38.pdf (15. 12. 2024)

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2010). *Gerontologija. Slovar: življenjska obdobja*. Dostopno na URL naslovu: <https://www.inst-antontrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1432.html> (22. 12. 2024)

Macuh, B. (2019). Pomen medgeneracijskega sodelovanja za starostnike v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. *Revija za univerzalno odličnost*. 2019, leto / year 8, številka / number 4, str. / pp. 328–337. Dostopna na URL naslovu: https://www.fos-unm.si/media/pdf/RUO/2019-8-4/RUO_171_Macuh.pdf

Organizacija združenih narodov (n.p.) Cilji trajnostnega razvoja. Dostopno na URL naslovu: https://unis.unvienna.org/unis/sl/topics/sustainable_development_goals.html Pridobljeno 17. 1. 2025

Ramovš, J. (2003): *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Sakelšek, D. (2007). *Primerjava in preživljanje prostega časa starih ljudi v domačem okolju in v domu starejših Šentjur*. [Diplomska naloga]. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za socialno delo. Dostopno na URL naslovu: <https://www.jhs.si/index.php/JHS/article/view/45> (13. 12. 2024)

Šiplič, V. in Kadiš, D. (2002). Psihosocialni vidik staranja. Dostopno na URL naslovu: https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Psihosocialni_URN_NBN_SI_DOC-C4Z9B0KD.pdf/2019021215285284/ (30. 12. 2024)

Žnidaršič, K. A. (2017). *Dočakal boš pokoj: razmislek o moji starosti*. Ljubljana: Dej. Dostopno na URL naslovu: <http://razmislekostarosti.si/> (30. 12. 2024)