

Aktivno staranje v slovenskih domovih za starejše: prostočasne dejavnosti starostnikov

Andrej Raspor*

Doba Fakulteta, Prešernova 1, 2000 Maribor;
Fakulteta za uporabne družbene študije, Gregorčičeva 19, 5000 Nova Gorica, Slovenija
andrej.raspor@ceatm.org

Bojan Macuh*

Fakulteta za medije v Ljubljani – infrastrukturni program Medijska pismenost,
Leskoškova cesta 9, 1000 Ljubljana, Slovenija
E-naslov: bmacuh@gmail.com

Povzetek:

Raziskovalno vprašanje: Kako imajo v domovih za starejše organizirane prostočasne dejavnosti?

Namen: Namen raziskave je bil ugotoviti stališča vodstev domov za starejše in njihovih varovancev, kakšna je ponudba in kolikšen je interes za prostočasne dejavnosti.

Metode dela: Uporabljena je bila namizna in terenska raziskava. Poleg študije literature so bili analizirani statistični podatki Statističnega urada RS. Za pridobitev stališč smo izvedli terensko raziskavo po slovenskih domovih za starejše. Vključeni so bili naključni starejši in vodstva. Kot metodo za pridobivanje podatkov smo izvedli anketiranje, za obdelavo podatkov pa smo uporabili SPSS 20. V raziskavi sta sodelovala 202 starostnika, od tega 122 žensk in 80 moških. Anketiranje je potekalo od 15. oktobra do 12. novembra 2017.

Rezultati: Ugotovili smo, da domovi organizirajo prostočasne dejavnosti, varovanci pa se zanimajo zanje. Glede na trende naravnega gibanja in podaljševanja starostne dobe ter vedno bolj aktivnega prebivalstva, bo ta potreba v prihodnosti še bolj izražena.

Zaključki: Ponudniki domov za starejše in programov za starejše se bodo morali prilagoditi tudi starejšim, ki si želijo aktivnega staranja in si lahko privoščijo prostočasne dejavnosti. Temu primerno se bo morala ustrezno prilagoditi tudi infrastruktura.

Ključne besede: domovi za starejše, staranje, starost, upokojenci, prostočasne dejavnosti, Slovenija.

1 Uvod

Splošno zaznan trend padanja števila prebivalstva je prisoten v vseh razvitih zahodnih državah in tudi v Sloveniji. Starejši pa so ob tem vedno bolj aktivni in mobilni, saj se udeležujejo različnih delavnic, srečanj in turističnih potovanj. Družba, tudi slovenska, se bo morala sprijazniti z dejstvom, da so starostniki v tretjem in tudi četrtem življenjskem obdobju

* Korespondenčni avtor / Correspondence author

Prejeto: 4. julij 2018; revidirano: 10. september 2018; sprejeto: 13. januar 2019. /

Received: July 4, 2018; revised: September 10, 2018; accepted: January 13, 2019.

še vedno vitalni, polni energije, predvsem pa z veliko znanja in sposobnosti ter veččin (SURs, 2017). Večinoma starost razumemo kot obdobje po upokojitvi, torej po tem, ko posamezniki prenehajo biti delovno aktivni državljani in ob dosegu izbrane starostne meje, ki je v Sloveniji določena na 60 ali 65 let (Vertot, 2010). Dolgoletne študije (Ku, Fox, & Chen, 2016) so pokazale, da starostniki, ki živijo bolj aktivno in so podvrženi stalnim aktivnostim, živijo dlje od svojih kolegov.

Namen prispevka je analizirati, katere prostočasne dejavnosti imajo v slovenskih domovih za starostnike in katerih aktivnosti se starostniki dejansko udeležujejo. Oblikovali smo naslednje raziskovalno vprašanje: »*Kako imajo v domovih za starejše organizirane prostočasne dejavnosti?*« in raziskovalne hipoteze. Da bi potrdili oz. ovrgli hipotezo in odgovorili na raziskovalno vprašanje, smo izvedli terensko anketiranje vodstev v slovenskih domovih za starejše in starostnikov, ki bivajo tamkaj.

Ves čas jepotekalo organizirano in načrtovano delo pri izvedbi raziskave. V uvodu je predstavljen predmet raziskave, raziskovalno vprašanje, uporabljene raziskovalne metode in vsebinska struktura. V drugem delu je predstavljeno teoretično ozadje glede starostnikov, domske oskrbe in potovanj starejših oseb. Tretji del predstavlja raziskovalno metodologijo in rezultate raziskave, zadnji pa je namenjen razpravi, ki se navezuje na teoretsko ozadje z zaključki in predlogi za nadaljnje raziskovanje.

2 Teoretična izhodišča

2.1 Starost in staranje

Starost je sestavni del procesa staranja in odvisna od tega, kako jo posameznik sprejema, ugotavlja Macuh (2017). To pa je odvisno od njegovega načina življenja, skrbi za zdrav način življenja in kakovostnega doživljanja samega sebe v procesu staranja, katerega definicije predstavljamo v nadaljevanju. Zato nas ne preseneča, da so si avtorji blizu pri definiranju pojma starosti oz. da enako ali podobno pojmujejo doživljanje starosti in skrb za zdravje v starosti. Življenjska doba se dviguje. Družba, tudi slovenska, se bo morala sprijazniti z dejstvom, da so starostniki v tretjem in tudi četrtem življenjskem obdobju še vedno vitalni, polni energije, predvsem pa z veliko znanja in sposobnosti / veččin(prav tam).

J. Goriup (2015) meni, da sodobna slovenska potrošniška postmoderna in storilnostno naravnana družba ustvarja podobo starega človeka v skladu z lastnim interesom, saj v ospredje postavlja mlado in aktivno populacijo. Enostranska stigmatizacija starosti in staranja je usmerjena k posploševanju in ju ustvarja kot grožnjo vsakdanjemu življenju ter stalno opozarja na nemoč, odvisnost in nesamostojnost starih ljudi. Specifične politike za stare in specializirane institucije ustvarjajo starost kot posebno negativno življenjsko obdobje. Prevladujoča družbena paradigma pa močno vpliva na neavtonomno držo starostnikov (prav tam).

V nadaljevanju opredeljujemo vrste starosti. Hojnik-Zupanc (1997) navaja tri vrste starosti (kronološka, biološka in psihološka oz. doživljajska), nekateri drugi strokovnjaki govorijo o petih vrstah starosti, tudi Ramovš (2003) in Milavec Kapun (2011), in sicer:

- kronološka starost se nanaša na to, koliko smo ljudje stari po koledarju. Definirana je z rojstvom. Starosti ni mogoče spreminjati in nanjo tudi ne moremo vplivati. S starostjo se ljudje tudi spremenijo;
- funkcionalna starost nam pove, v kolikšni meri je posameznik sposoben samostojno opravljati svoja temeljna življenjska opravila (stari smo toliko, kot se počutimo);
- biološka starost se nanaša na starost telesa glede na delovanje funkcij in celičnih procesov. Nekateri organi se hitreje starajo. Je bolj realen kazalnik zdravstvenega stanja posameznika (možnosti odločanja upokojitve na podlagi biološke starosti človeka);
- psihološka ali doživljajska starost je počutje posameznika in odnos do starosti: na to starost lahko intenzivno vpliva posameznik s svojim mišljenjem, oblikovanjem stališč, kar se nekako močno nanaša na delovanje človeka in upočasni staranje;
- socialna starost se nanaša na spremembo posameznikove vloge, na odnos do družine in prijateljev ter na odnos znotraj različnih organizacij (verskih in političnih skupin). V procesu staranja se spreminjajo družbene vloge in odnosi glede na potek staranja. Pri tej vrsti starosti so ohranjeni socialni stiki, sposobnost ohranjanja in širitve socialne mreže, ki kaže vrednost posameznika in njegove vloge v ožjem in širšem socialnem okolju (Milavec Kapun, 2011; Ramovš, 2003).

Starejši v tretjem in kasneje v četrtem življenjskem obdobju se srečujejo z veliko ovirami, ki jim tako ali drugače onemogočajo tudi udeležbo pri pristočasnih dejavnostih. Te so lahko: subjektivne (osebno zavračanje vseživljenjskega učenja zaradi ekonomskih, zdravstvenih in psihosocialnih težav) ali objektivne narave (težko dostopna mesta in pripomočki za vseživljenjsko učenje). Pri vključevanju starostnikov v procese vseživljenjskega učenja (tudi dejavnostmi, povezanimi s turizmom) je zelo pomembna motivacija. Ta je tista, ki jih spodbudi, da so aktivni. Razreševanje nastalih ovir je v veliki meri odvisno od stopnje njegove osebne pripravljenosti, »da se v izobraževanje in druge aktivnosti vključi in v njih vztraja. Kadar je starostnik dovolj motiviran, lahko pričakujemo, da bo premagal marsikatero oviro, ki mu preprečuje učenje in aktivnosti, kadar pa je nizka, je njegova udeležba manj verjetna«(Goriup, 2015).

Cross (1981) in drugi avtorji¹ izpostavljajo, da morajo starostniki za vključevanje v različne aktivnosti premagati tri vrste ovir, ki izhajajo iz prej navedenih dejavnikov. To so:

¹Rubenson in Gongli (1997) dodajata neustrezno ponudbo izvedb izobraževanja in s tem, posledično, neustrezno vsebino, pogoje izvajanja, pomanjkanje informacij in neustrezne »učitelje« (npr. zaposlene v domovih za starejše, ki so neposredni izvajalci tovrstnih oblik učenja). Rubenson in Gongli (prav tam) še dodajata stopnjo aspiracije, odnos do učenja, strah pred neuspehom, utrujenost in seveda občutek, da so že prestari.

- situacijske ovire, ki izvirajo iz starostnikovega trenutnega položaja. Najprej morajo premagati družinske, finančne in zdravstvene težave ter morebitne težave s prevozom (odvisno od kraja bivanja);
- institucionalne ovire so tiste, ki so pomembne za starostnike, glede na kraj bivanja in za starostnike, ki bivajo v domovih za starejše še posebej izstopajo (učna ponudba vseživljenjskega učenja);
- dispozicijske ovire, ki so povezane s psihosocialnimi značilnostmi starostnika, kot so stališča, samopodoba, lastna prepričanja o sposobnostih itd.

2.2 Trend staranja prebivalstva

Prebivalstvo sveta, posebej njegovega razvitega dela, se intenzivno stara. V bolj razvitih regijah sveta je že danes 22 % prebivalcev starih 60 let in več, do leta 2050 pa naj bi se ta delež povečal na 33 %. Na splošno demografska gibanja v razvitem svetu, katerega del je tudi Slovenija, napovedujejo intenzivno staranje prebivalstva, posledično pa vse večje »pomanjkanje« mladega prebivalstva.

Strokovnjaki se že dalj časa soočajo z izzivom, kako pripraviti starostnike na kakovostno življenje v 3. in 4. življenjskem obdobju oz. kako izboljšati njihov življenjski slog v tem obdobju, ne glede na bivanje doma ali v domovih za starejše. Nas predvsem zanima, kako so starejši v tretjem in četrtem življenjskem obdobju v domu za starejše vključeni v priložnostne aktivnosti.

2.3 Telesna in duševna aktivnost in zdravje

Teorija aktivnosti poudarja zvezo med dejavnostjo in zadovoljstvom, zlasti življenjskim zadovoljstvom (Ku idr., 2016). Teorija kaže, da sta tako pogostost udeležbe v aktivnostih kot njihova stopnja intimnosti pomembna za zadovoljstvo z življenjem. Večja je pogostnost dejavnosti, večje je zadovoljstvo z življenjem. Podobno je intimnejša dejavnost, večje zadovoljstvo z življenjem, kar vodi do bolj specifične hipoteze, da bi morale neformalne družbene dejavnosti bolj povezati z življenjskim zadovoljstvom kot formalna dejavnost, ki bi morala biti bolj povezana z zadovoljstvom pri življenju kot samotna dejavnost (Menec, 2003). Starost je samo eden od dejavnikov tveganja za zdravje. Če je starost pojmovana primarno kot slabšanje zdravja in upad telesnih sposobnosti, in posledično kot povečanje odvisnosti od zdravstvenega in socialnega sistema, kaj hitro lahko postane pojmovana kot breme za širšo družbo (Maučec-Zakotnik in Lainščak, 2003). Z večjo aktivnostjo se lahko zmanjša in upočasni določene bolezni, ki so pri starostnikih bolj izrazite. Srčnožilne bolezni predstavljajo glavno zdravstveno in pomembno socialnoekonomsko breme v Sloveniji. S povečanjem, predvsem pa s pravilnim gibanjem jih lahko vsaj delno obvladujemo (Maučec-Zakotnik in Lainščak, 2003). Vzporedno z daljšo življenjsko dobo je v sodobni družbi naraslo število pacientov z demenco oziroma ljudi z upadom kognitivnih sposobnosti (Klanjšček, 2009). Darovec in sodelavci pravijo, da se z vsakim petletnim podaljšanjem življenjske dobe podvoji možnost, da oseba zbolí za demenco (Darovec idr., 2013). Klein Demenco opisuje kot

bolezen. Je skupek simptomov, povezanih z upadom spominskih in miselnih sposobnosti ter je napredujoča in neozdravljiva (Ljubič in Kolnik, 2017). Demence sicer ni možno ozdraviti, jo pa lahko za določenimi vajami vsaj upočasnimo. Metoda montessori se je izkazala kot uspešna pri aktivnem vključevanju pacientov z demenco in izboljšanju njihove stopnje delovanja v različnih okoljih, kot so dnevni centri za odrasle in negovalne ustanove (Vance, Camp, Kabacoff, & Greenwalt, 1996). Zaključimo lahko, da obstaja kar nekaj študij (Wang, Xu, & Pei, 2012) in (Agahi, Ahacic, & Parker, 2006), ki dokazujejo, da se lahko z dnevnimi aktivnostmi podaljša zadovoljstvo in zdravje starostnikov.

2.4 Prostočasne dejavnosti in starejši

Pod prostočasne dejavnosti ne smemo vključevati zgolj turistična potovanja, ampak vse aktivnosti, ki jih izvajamo v prostem času in niso v neposredni zvezi z našo eksistenco. Prostočasne dejavnosti so različne glede na starost status in interese. Tako imajo mladi prostočasne dejavnosti po zaključenih šolskih obveznostih v popoldanskem času in čez vikende, zaposleni, ki so v delovnem razmerju, pa v času dopusta in ob prostih dnevih. Starostniki, še posebej tisti, ki imajo ustrezne dohodke, imajo za te aktivnosti še več časa. Tako lahko potujejo, ali pa preprosto uživajo v vsakodnevnih druženjih, branju, spremljanju medijev, krožkih, športu in drugih dejavnostih. Dejavnostne udejstvovanje v prostem času, pogostejša potovanja in spremenjene potrebe starejših spodbujajo razvoj novih proizvodov (Weiermair in Mathies, 2004). Starejše je treba spodbujati, da čim dlje ostanejo aktivni na številnih področjih. Možne dejavnosti niso vedno povezane le z zaposlitvijo in družinskim življenjem, dobrodošlo je tudi vključevanje v različne družbene aktivnosti, ki preprečujejo osamljenost in izolacijo. Mobilnost običajno razumemo v njenem bistvu kot pozitivno, vendar je pravzaprav odvisna od osebnih in socialnih razmer. Praviloma se ta dogaja v okviru turističnih potovanj in obiskov sorodnikov. Meddomska mobilnost pa je urejena na ravni države.

3 Metoda

3.1 Splošno o metodi

V okviru raziskave, ki smo jo izvajali v domovih za starejše po Sloveniji, smo izvedli dve raziskavi: prvo med vodstvi domov za starejše in drugo med starostniki, ki so varovanci teh domov za starejše.

Podatke za potrebe raziskave smo zbirali s pomočjo anketnega vprašalnika. Ta je za vodstva vseboval 13, za starostnike pa 14 vprašanj. V nadaljevanju navajamo le tista vprašanja, ki so relevantna za ta znanstveni prispevek (zaradi omejenega obsega ne predstavljamo vseh zaključkov). Za vodstvo domov za starejše je vključeval demografske podatke (oblika zavoda; podružnice; skupno število starostnikov) in vprašanja, ki se nanašajo na predmet raziskave (prostočasne dejavnosti imate v domu). Pri starostnikih je poleg demografskih podatkov (spol, starost, čas bivanja v domu za starejše, izobrazba) vključeval še vprašanja, ki so predmet raziskave (Katere prostočasne dejavnosti obiskujete v domu za starejše?). Anketiranci so

imeli možnost pri nedemografskih vprašanjih podati tudi odprte opisne odgovore. Prav ti so obogatili raziskavo in povečali njeno relevantnost.

Raziskava je potekala od 15. oktobra do 12. novembra 2017. Izvajali so jo strokovni delavci domov za starejše, neposredno tudi starostniki, ki bivajo v domovih za starejše in študenti Fakultete za uporabne družbene študije v Novi Gorici.

V raziskavo smo vključili vse domove v Sloveniji in starostnike, ki bivajo v teh domovih za starejše v Sloveniji. Glede na to, da se vsi domovi niso odzvali, je raziskovalni vzorec zajel 43 od skupaj 99 (43,4 %) domov za starejše v različnih regijah Slovenije in 202 od skupaj 20.537 bivačja starostnika (1 %).

3.2 Obravnavana populacija

Najprej predstavljamo demografske podatke o številu domov za starejše v Sloveniji in podatke za vodstva domov za starejše (Preglednica 1) ter starostnike v teh domovih za starejše (Preglednica 2), kjer smo izvajali raziskavo.

V Sloveniji je 99 domov za starejše in posebnih domovih, v njih pa je na voljo 20.537 mest. Od tega je v 54 javnih domovih za starejše 13.165 mest, v 40 zasebnih domovih za starejše s koncesijo 5.010 mest in 5 posebnih zavodih za odrasle 2.362 mest. Mi smo izvedli raziskavo v 43 domovih za starejše (25 javnih, 15 zasebnih, 2 zasebnih domovih za starejše – Karitas in enem posebnem zavodu za starejše) (www.seniorji.info/index.php?ids=0).

Preglednica 1: Podatki o domovih za starejše

	n	Delež (%)
POPULACIJA (vsi slovenski domovih za starejše)	99	
VZOREC (vključeni domovi za starejše)	43	43,4 %
OBLIKA DOMA ZA STAREJŠE		
Javni dom za starejše	25	58,1 %
Zasebni dom za starejše	15	34,9 %
Zasebni dom za starejše –Karitas	2	4,7 %
Posebni zavod za starejše	1	2,3 %
Skupaj	43	
ŠTEVILO VAROVANCEV		
Do 100	8	18,6 %
101 do 300	28	65,1 %
Od 301 do 600	4	9,3 %
Od 601 do 1.000	1	2,3 %
Več kot 1.000	2	4,7 %
Skupaj	43	100 %

V nadaljevanju (Preglednica 2) predstavljamo demografske podatke o starostnikih v domovih za starejše. V raziskavi sta sodelovala 202 starejša (122 žensk in 80 moških). V našem vzorcu je bilo največ (79) starejših anketirancev v starosti med 79 in 84 let, sledijo starejši od 85 let (55), stari od 65 do 74 let (49), najmanj pa je bilo anketiranih starih do 65 let (načeloma so to

gibalno ovirani starejši ali drugi, ki imajo posebne potrebe in zadostijo kriterijem bivanja v domovih za starejše zelo mladi).

Glede na trajanje bivanja je bila največja skupina tistih, ki so v domu do 5 let (119). Sledijo jim tisti, ki so v domu med 6 do 10 let (59) in tisti, ki so v domu za starejše od 6 do 10 let (19). Največ anketiranih (100) ima poklicno oziroma srednje šolsko izobrazbo. Sledijo jim tisti z osnovnošolsko (72) in nato starejši, ki imajo končano višjo oziroma visoko šolsko izobrazbo. V vzorcu ni bil zajet nihče z magisterijem ali doktoratom.

Preglednica 2: Demografski podatki o starostnikih, ki bivajo v domovih za starejše

	n	Delež (%)
POPULACIJA (vsi starostniki v slovenskih domovih za starejše)	20.537	
VZOREC (vključeni starostniki)	202	1 %
SPOL		
Moški	80	39,6 %
Ženski	122	60,4 %
STAROST		
Do 65 let	19	9,4 %
Od 65 do 74 let	48	23,8 %
Od 75 do 84 let	79	39,1 %
Nad 85 let	55	27,2 %
LETA BIVANJA V DOMU ZA STAREJŠE		
Do 5 let	119	58,9 %
Od 6 do 10 let	59	29,2 %
Nad 10 let	19	9,4 %
IZOBRAZBA		
Osnovna šola	72	35,6 %
Poklicna oz. srednja šola	100	49,5 %
Višješolsko oz. visokošolsko izobraževanje	29	14,4 %
Magisterij, doktorat	0	0,0 %

4 Rezultati in razprava

4.1 Splošno o rezultatih

Glede na postavljene cilje in raziskovalna vprašanja nas je najprej zanimalo, katere prostočasne dejavnosti imajo v domu za starejše (Preglednica 3). Poleg izbirnih odgovorov: Verski obredi; Dopoldanski izlet; Celodnevni izlet; Večdnevne počitnice; Vrtnarjenje in urejanje okolice; Branje časopisov in revij; Gledanje televizije; Joga; Sprehodi, tek ali kolesarjenje in Druženje s sostanovalci, so imeli možnost še dopisati ponudbo prostočnih aktivnosti pod drugo. Prav ta del odprtega odgovora nam je dal veliko uporabnih informacij.

Preglednica 3: Organizacija prostočasnih dejavnosti v slovenskih domovih za starejše

	Javni dom za starejše.	Zasebni dom za starejše.	Zasebni dom za starejše- karitas.	Posebni zavod za starejše.	Skupaj
Branje časopisov in revij	25	15	1	1	42
Druženje s sostanovalci	24	15	2	1	42
Gledanje televizije.	25	14	1	1	41
Verske dejavnosti	22	15	2	1	40
Sprehodi, tek ali kolesarjenje	22	13	1	1	37
Dopoldanski izlet	15	7			22
Celodnevni izlet	6	7	2	1	16
Vrtnarjenje in urejanje okolice	2	11	2	1	16
Pevski zbor	9	3	2	1	15
Telovadba	8	4	1		13
Gospodinjski in slaščičarski krožek	4	5	1		10
Skupine za samopomoč	8			1	9
Bralna skupina (op. s knjižničarko)	7	1			8
Filmoteka		8			8
Pogovorna skupina	1	7			8
Žogabend	5	3			8
Praznovanja (verski, državni, občinski, mednarodni dnevi, šege in običaji, rojstni dnevi)	4	2	1		7
Terapija z živalmi	5	2			7
Plesna ustvarjalnica		6			6
Druženje s prostoovljci	1	2	2		5
Kreativne skupine,	1	2	2		5
Literarni krožek		5			5
Tombola	2	2	1		5
Vaje za spomin	1	3	1		5
Bio-sinhron	4				4
Dramska sekcija	3	1			4
Družabne igre	3	1			4
Joga.	3	1			4
Kviz		4			4
Likovna in ročna dela	2			1	3
Rokodelske delavnice	2	1			3
Vezenje, pletenje		2	1		3
Zgodovinski krožek	2	1			3
Kognitivni trening....	2				2
Križanke	1	1			2
Medgeneracijski center	2				2
Molitvena skupina	1	1			2
Pikniki (kostanjev, s svojci ob živi glasbi)	1	1			2
Predavanja (potopisna ,...)		2			2
Šah/šahovski turnirji	1	1			2
Tečaj jezikov (nemščine, angleščine, italijanščine)		2			2
Ustvarjalne delavnice	1	1			2
Aktivna pot		1			1
Balinanje				1	1
Bowling		1			1
Čajanke	1				1
Delovna terapija	1				1
Dihalne vaje		1			1
Gledališka skupina				1	1

»se nadaljuje«

»nadaljevanje«

Igranje z zvočnim tubami	1	1
Izdelava glasila	1	1
Joga smeha	1	1
Kickboks	1	1
Kmetovanje (Vinogradništvo, živali, delo na njivi)	1	1
Komunikacijsko interakcijske aktivnosti	1	1
Košarka	1	1
Lokostrelstvo	1	1
Metanje v tarčo	1	1
Muzikoterapija	1	1
Nagradne uganke	1	1
Nirvana fitnes	1	1
Pikado	1	1
Pospravljenje perila	1	1
Razne igre	1	1
Razstave	1	1
Rusko keglanje	1	1
Skupina za jedilnike	1	1
Skupina za nordijsko hojo	1	1
Športne aktivnosti	1	1
Tekmovanja	1	1
Terapija z gongi	1	1
Urjenje senzorike	1	1
Vadba za pokretne	1	1
Vadba za težje pokretne	1	1
Vaje za ravnotežje	1	1
Zelišča	1	1

Vodstva domov za starejše organizirajo ali omogočajo velik nabor prostočasnih aktivnosti. Skupaj smo zbrali 76 aktivnosti. V kolikor navedemo najpogostejše (tiste, ki so dobile več kot 10 % delež): Branje časopisov in revij in Druženje s sostanovalci (97,67 %); Gledanje televizije (95,35 %); Verske dejavnosti (93,02 %); Sprehodi, tek ali kolesarjenje (86,05 %); dopoldanski izlet (51,16 %); Celodnevni izlet in Vrtnarjenje in urejanje okolice (37,21 %); Pevski zbor (34,88 %); Telovadba; Gospodinjski in slašičarski krožek (23,26 %); Skupine za samopomoč (20,93 %); Bralna skupina (op. s knjižničarko) (18,60 %); Filtoteka; Pogovorna skupina; Žogabend 30,23 %); Praznovanja (verski, državni, občinski, mednarodni dnevi, šege in običaji, rojstni dnevi); Terapija z živalmi (16,28 %); Plesna ustvarjalnica (13,95 %); Druženje s prostovoljci; Kreativne skupine; Literarni krožek; Tombola; Vaje za spomin (11,63 %).

V Preglednici 4 so predstavljene ugotovitve, kako se starostniki vključujejo v prostočasne aktivnosti. Glede na postavljene cilje in raziskovalna vprašanja nas je najprej zanimalo, katere prostočasne dejavnosti imajo v domu za starejše (Preglednica 3). Poleg izbirnih odgovorov: Verski obredi; Izlet; Vrtnarjenje in urejanje okolice; Branje časopisov in revij; Gledanje televizije; Joga; Sprehodi, tek ali kolesarjenje in Druženje s sostanovalci, so imeli možnost še dopisati ponudbo prostočasnih aktivnosti pod drugo. Prav ta del odprtega odgovora nam je dal veliko uporabnih informacij.

Preglednica 4: Vključevanje starostnikov v slovenskih domovih za starejše v prostočasne aktivnosti

	Spol		V katero starostno skupino spadate?				Koliko časa ste že v domu za starejše?			Izobrazba		
	Moški	Ženski	Do 65 let.	Od 65 do 74 let.	Od 75 do 84 let.	Nad 85 let.	Do 5 let.	Od 6 do 10 let.	Od 6 do 10 let.	OŠ	Pok. oz. sred. šola.	Viš. oz. visok. izobr.
				let.	let.			let.	let.			
Obiskovanje verskih obredov	69	110	19	41	68	50	106	51	17	62	90	26
Druženje s sostanovalci	61	93	17	37	60	39	94	45	10	56	77	20
Gledanje televizije	58	89	13	35	60	39	87	44	12	52	77	17
Branje knjig, časopisov, revij, pravljič	58	73	13	32	57	30	80	38	10	46	68	18
Sprehodi, tek in kolesarjenje	40	69	12	25	51	21	70	30	7	35	58	15
Izleti	40	47	13	23	35	16	48	31	6	20	49	18
Vrtnarjenje in urejanje okolice	10	28	3	14	14	7	17	14	6	12	19	7
Telovadba	4	20	2	2	14	6	20	3	1	10	11	3
Joga, gimnastika	7	5	3	4	5		5	2	1	1	6	5
Miselne vaje	1	9	1	1	4	4	8	2		1	7	2
Pogovorna skupina	1	9	2		4	4	8	1	1	7	3	
Pevski zbor	1	8	1	1	7	0	6	2	1	3	5	1
Obiskovanje prireditev	3	4			6	1	5	1	1	2	3	2
Skupina za samopomoč	1	4	1		4		5			1	1	3
Kviz	1	3	2		1	1	3	1		3	1	
Šahovski krožek, igranje šaha	4			2	2		4				2	2
Ustvarjalne delavnice	1	3		1	2	1	3	1		1	1	2
Bio-sinhron		3				3	3			1	2	
Ročna dela		3			3	1	3				2	
Delovna terapija	1	1	1	1			1		1	1	1	
Fizioterapija		2			2		1	1			1	1
Kegljanje	1	1			2		2			1		1
Poslušanje radia		2			1	1	1	1			1	1
Tapkanje		2				2	2				1	1
Tombola		2			2		1	1			2	
Izdelovanje voščilnic		1				1	1			1		
Izdelovanje voščilnic in punčk iz cunj		1		1				1			1	
Kartanje		1			1		1			1		
Kulinarika		1			1		1				1	
Literarna sekcija	1				1		1					1
Lokostrelstvo	1			1			1				1	
Meditacija	1				1		1				1	
Metoda Feldenkrais		1		1				1			1	
Naravoslovna, foto in elektronika	1			1			1				1	
Obiski pokopališča		1			1		1				1	
Pikado		1			1		1			1		
Razne igre		1		1			1			1		

Zaposleni se vključujejo v prostočasne aktivnosti. Skupaj smo zbrali 37 aktivnosti. V kolikor navedemo najpogostejše (tiste, ki so dobile več kot 10 % delež): Obiskovanje verskih obredov (88,61 %); Druženje s sostanovalci (76,24 %); Gledanje televizije (72,77 %); Branje knjig, časopisov, revij, pravljič (64,85 %); Sprehodi, tek in kolesarjenje (53,96 %); Izleti (43,07 %); Vrtnarjenje in urejanje okolice (18,81 %) in Telovadba (11,88 %).

V Preglednici 5 je razvidno število prostočasnih dejavnosti, v katere so vključeni starostniki, glede na demografske podatke.

Preglednica 5: Število prostočasnih dejavnosti

		Število prostočasnih dejavnosti							Skupaj
		1	2	3	4	5	6	7	
Spol	Moški	71	1	3	5				80
	Ženski	107	2	2	2	6	1	2	122
	Skupaj	178	3	5	7	6	1	2	202
V katero starostno skupino spadate?	Do 65 let	18			1				19
	Od 65 do 74 let.	45		1	1	1			48
	Od 75 do 84 let.	67	1	4	3	3		1	79
	Nad 85 let.	47	2		2	2	1	1	55
	Skupaj	177	3	5	7	6	1	2	201
Koliko časa ste že v domu za starejše?	Do 5 let.	104	2	2	4	5		2	119
	Od 6 do 10 let.	52		3	3	1			59
	Od 6 do 10 let.	17	1				1		19
	Skupaj	173	3	5	7	6	1	2	197
Izobrazba	Osnovna šola.	61	1	2	5	1	1	1	72
	Poklicna oz. srednja šola.	88	2	2	2	5		1	100
	Višješolsko oz. visokošolsko izobraževanje.	28		1					29
	Skupaj	177	3	5	7	6	1	2	201

Ugotavljamo, da se vsi starostniki udeležujejo prostočasnih dejavnosti.

4.2 Interpretacija hipotez

Namen prispevka je analizirati, katere prostočasne dejavnosti imajo v slovenskih domovih za starostnike in katerih aktivnosti se le-ti dejansko udeležujejo. Oblikovali smo naslednje raziskovalno vprašanje: »Kako imajo v domovih za starejše organizirane prostočasne dejavnosti?« in raziskovalne hipoteze:

- H1: Menimo, da se moški pogosteje udeležujejo prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše.
- H2: Menimo, da mlajši starostniki pogosteje udeležujejo prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše.
- H3: Menimo, da tisti starostniki, ki so v domu dlje časa, pogosteje udeležujejo prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše.
- H4: Menimo, da bolj izobraženi starostniki pogosteje udeležujejo prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše.

Pri tem smo uporabili spremenljivke, ki jih predstavljamo v kontingenčni tabeli (preglednica 4):

- spol,
- starostni razredi,
- čas bivanja v domu za starejše,
- izobrazba in
- poznavanje možnosti za prostočasne dejavnosti.

Najprej smo se lotili preverjanja hipoteze H1. Pri preverjanju smo uporabili kontingenčne tabele (Preglednica 6) in pripadajoči hi.kvadrat test, s katerim smo preverili, ali je povezanost statistično značilna. Iz rezultata izhaja (preglednica 6), da je signifikanca pri Pearsonovem χ^2 testu znašala 0,134, kar pomeni, da je $p > 0,05$ in povezanost med spremenljivkama ni statistično značilna, zato rezultata ne moremo posplošiti na celotno populacijo starostnikov.

Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ni statistično značilnih razlik, da ženske pogosteje koristijo prostočasne aktivnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše. Na podlagi tega smo H1 *zavrnil*.

Preglednica 6: χ^2 test med spremenljivkama spol in koriščenjem prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše

Preizkusi Chi-Square			
	Vrednost	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9,791 ^a	6	,134
Razmerje verjetnosti	12,881	6	,045
Linearno združevanje	,983	1	,322
N veljavnih primerov	202		

a.12 celic (85,7 %) je pričakovano manj kot 5. Najmanjše pričakovano število je 0,40.

Sledilo je hipoteze H2. Pri preverjanju smo uporabili kontingenčne tabele (Preglednica 6) in pripadajoči hi.kvadrat test, s katerim smo preverili, ali je povezanost statistično značilna. Iz rezultata izhaja (Preglednica 7), da je signifikanca pri Pearsonovem χ^2 testu znašala 0,832, kar pomeni, da je $p > 0,05$ in povezanost med spremenljivkama ni statistično značilna. Rezultata ne moremo posplošiti na celotno populacijo starostnikov.

Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ni statistično značilnih razlik, da mlajši kot so starostniki, bolj starostniki koristijo prostočasne aktivnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše. Na podlagi tega smo H2 *zavrnil*.

Preglednica 7: χ^2 test med spremenljivkama starostni razredi in koriščenjem prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše

Preizkusi Chi-Square			
	Vrednost	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,284 ^a	18	,832
Razmerje verjetnosti	15,253	18	,645
Linearno združevanje	2,540	1	,111
N veljavnih primerov	201		

a.24 celic (85,7 %) je pričakovano manj kot 5. Najmanjše pričakovano število je ,09.

Sledilo je preverjanje hipoteze H3. Pri preverjanju smo uporabili kontingenčne tabele (Preglednica 7) in pripadajoči hi.kvadrat test, s katerim smo preverili, ali je povezanost statistično značilna. Signifikanca pri Pearsonovem χ^2 testu (preglednica 8) je znašala 0,109 ($p > 0,05$). Iz tega izhaja, da povezanost med spremenljivkama ni statistično značilna in rezultata ne moremo posplošiti na celotno populacijo starostnikov.

Preglednica 8: χ^2 test med spremenljivkama čas bivanja v domu za starejše in koriščenjem prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše

Preizkusi Chi-Square			
	Vrednost	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18,217 ^a	12	,109
Razmerje verjetnosti	15,849	12	,198
Linearno združevanje	,315	1	,574
N veljavnih primerov	197		

a.0 celic (0,0 %) je pričakovano manj kot 5. Najmanjše pričakovano število je 7,79.

Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ni statistično značilnih razlik, da dlje kot starostniki bivajo v domu za starejše, bolj koristijo prostočasne aktivnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše. Na podlagi tega smo *zavrnil* H3.

Sledilo je še preverjanje hipoteze H4. Pri preverjanju smo uporabili kontingenčne tabele (preglednica 5) in pripadajoči hi.kvadrat test, s katerim smo preverili, ali je povezanost statistično značilna. Signifikanca pri Pearsonovem χ^2 testu (preglednica 9) je znašala 0,588 ($p > 0,05$). Iz tega izhaja, da povezanost med spremenljivkama ni statistično značilna in rezultata ne moremo posplošiti na celotno populacijo starostnikov.

Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ni statistično značilnih razlik, da višja kot je izobrazba, bolj starostniki koristijo prostočasne aktivnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše. Na podlagi tega smo H4 *zavrnil*.

Preglednica 9: χ^2 test med izobrazba in koriščenjem prostočasnih dejavnosti, ki jih organizirajo v domovih za starejše

Preizkusi Chi-Square			
	Vrednost	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,318 ^a	12	,588
Razmerje verjetnosti	12,612	12	,398
Linearno združenje	2,495	1	,114
N veljavnih primerov	201		

a. 18 celic (85,7 %) je pričakovano manj kot 5. Najnižje pričakovano število je ,14.

5 Zaključek

V raziskavo smo vključili domove v Sloveniji in starostnike, ki bivajo v teh domovih za starejše v Sloveniji. Raziskovalni vzorec je zajel 43 domov za starejše v različnih regijah Slovenije in 202 bivajoča starostnika.

Ugotovili smo, da imajo v vseh domovih za starejše, kateri so se odzvali na raziskavo, prostočasne dejavnosti in s tem odgovorili na raziskovalno vprašanje: »Kako imajo v domovih za starejše organizirane prostočasne dejavnosti?« Prav tako vsi vključeni starostniki v raziskavo koristijo le-te. Nismo pa našli nobene statistično značilne razlike pri demografskih podatkih. To je z vidika raziskave celo dobro, saj ni nobena demografska skupina zapostavljena oz. ima enake možnosti ali želje po prostočasni dejavnosti. Zaključimo lahko, da je to področje v slovenskih domovih za starejše zgledno urejeno in dobro sprejeto med starostniki.

Na podlagi ugotovitev predlagamo pristojnemu Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti kakor tudi vodstvom domov, da oblikujejo še dodaten nabor prostočasnih aktivnosti. Te naj trajajo od le nekaj minut na sami lokaciji, pa do več dnevnih izletov v druge kraje. Dokazano je namreč, da če so starostniki bolj aktivni in zadovoljni, potem je tudi njihovo zdravstveno stanje boljše, prav tako pa starostniki s tem ohranjajo fizično in psihično kondicijo. To veliko pripomore pri vzdrževanju spomina in oblikah bolezenskih stanj, povezanih z njimi. Starostniki lahko trenirajo svoje psihofizične sposobnosti prav s prostočasnimi aktivnostmi.

Raziskovalcem priporočamo, da ugotovitve o naboru prostočasnih aktivnosti grupirajo na neko smiselno in obvladljivo število, da bi se lahko raziskava ponovila. Tam bi morali dopolniti še podatek o standardnih in nadstandardnih (plačljivih) prostočasnih dejavnostih in njihovem vplivu na zdravje starostnikov.

Reference

1. Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(6), S340–S346.
2. Cross, K. P. (1981). *Adults as Learners*. San Francisco: Jossey-Bass.
3. Darovec, J., Kogoj, A., Kores-Plesničar, B., Muršec, M., Pišljarič, P., ... Tomori, M. (2013). *Smernice za obravnavo pacientov z demenco*. Slovensko zdravniško društvo, Združenje psihiatrov.
4. Goriup, J. (2015). *Vpliv institucionalnega bivanja na družbeni status in avtonomijo starostnika*. Novo Mesto: Fakulteta za zdravstvene vede.
5. Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
6. Klanjšček, G. (2009). Zdravljenje bolnika z demenco. *Bolezni in Sindromi v Starosti*, 3, 37–50.
7. Ku, P.-W., Fox, K. R., & Chen, L.-J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research*, 127(3), 1349–1361.
8. Ljubič, A., & Kolnik, T. Š. (2017). Prednosti metode Montessori pri obravnavi oseb z demenco. *Obzornik Zdravstvene Nege*, 51(1).
9. Macuh, B. (2017). Življenski slog starejših v domovih za starejše. *Andragoška Spoznanja*, 23(1), 53–71. Pridobljeno dne 16. 04. 2018 s spletne strani <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.4312/as.23.1>.
10. Maučec-Zakotnik, J., in Lainščak, M. (2003). Preventiva bolezni srca in ožilja. *Slovenian Medical Journal*, 72(5).
11. Menec, V. H. (2003). The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year

- Longitudinal Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58(2), S74–S82. Pridobljeno dne 26. 03. 2018 s spletne strani <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>.
12. Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje [Elektronski vir]: gradivo za 2. letnik*. Ljubljana: Zavod IRC.
 13. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
 14. Rubenson, K., & Gongli, X. (1997). Barriers to Participation in Adult Education and Training: Towards a New Understanding. In P. Belanger & A. Tuijnman (Eds.), *New Patterns of Adult Learning* (pp. 77–100). Oxford, New York, Tokio: Pergamon.
 15. Seniorji.info – spletna stran za starejše – seniorje in upokojenje. (2017). Pridobljeno 07. 03. 2018 s spletne strani <http://www.seniorji.info/index.php?ids=0>.
 16. SURS. (2017). Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno dne 16. 04. 2018 s spletne strani <http://www.stat.si>.
 17. Vance, D., Camp, C., Kabacoff, M., & Greenwalt, L. (1996). Montessori methods: Innovative interventions for adults with Alzheimer's disease. *Montessori Life*, 8, 10–12.
 18. Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
 19. Wang, H.-X., Xu, W., & Pei, J.-J. (2012). Leisure activities, cognition and dementia. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular Basis of Disease*, 1822(3), 482–491.
 20. Weiermair, K., & Mathies, C. (2004). *The Tourism and Leisure Industry: Shaping the Future*. Binghamton, NY: Haworth Press.

Dr. **Andrej Raspor** je po osnovni izobrazbi strojni tehnik, uni. dipl. organizator dela in doktor družbenih – upravljaljskih ved. Pri svojem delu združuje poslovno in akademsko delo. Predava in svetuje s področja organizacije dela, prenove poslovnih procesov, turizma in igralništva, kakovosti storitev ter razvoja kadrov. Ima več kot 32 let delovnih izkušenj, od tega več kot 17 let na različnih vodilnih mestih. Preden se je zaposlil kot direktor v lastnem podjetju, je bil vodja splošnih poslov, vodja komisije za nadzor stroškov, direktor razvoja kadrov in direktor strateških projektov. Vodil prenovo poslovnih procesov razvoja kadrov in trženja ter organiziral poslovanje za kitajske goste z območja Italije in Kitajske. Je podjetnik, ustanovitelj več start-upov, poslovni svetovalec in mentor. Sodeloval je na številnih mednarodnih konferencah, objavil izsledke svojih raziskav v znanstvenih revijah z recenzentskim postopkom. Je avtor več znanstvenih in strokovnih monografij ter uporabnih priročnikov iz področja kakovosti storitve, turizma in igralništva.

Dr. **Bojan Macuh** je prof. soc. in slov., zaključil je doktorski študij na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem, pred tem pa magistrski študij sociologije na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru. Od leta 2009 je predavatelj na Fakulteti za poslovne in komercialne vede v Celju, kjer predava sociologijo in psihologijo in etiko. Na Gea College v Ljubljani predava od leta 2013, in sicer poslovno etiko in organizacijsko kulturo, medtem ko na Višji šoli za kozmetiko in velnes predava predmet čustvena inteligenca in osebostni razvoj. Občasno predava še na Fakulteti za družbene in uporabne študije v Novi Gorici in Fakulteti za medije v Ljubljani. V več kot 30 letih pedagoškega dela je avtor znanstvenih monografij ter več znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov. Hkrati je avtor tudi več leposlovnih del za odrasle, mladino in otroke. Sodeloval je na več mednarodnih znanstvenih konferencah.

Abstract:

Active Aging in Slovenian Homes for the Elderly: Leisure Activities of the Elderly

Research question: How are leisure activities organised in homes for the elderly?

Purpose: The purpose of the research was to determine the positions of the management of nursing homes and of the occupants on the offer and the interest for participation in leisure activities.

Methods of approach: A desk and field research was used. In addition to the literature study, statistical data of the Statistical Office of the Republic of Slovenia were analyzed. A field research in Slovenian nursing homes was conducted to obtain the positions. Randomly chosen elderly and management were included. A survey was used as a method for obtaining data. SPSS 20 was used for data processing. In the survey, there were 202 older people, of which 122 women and 80 men. The survey was conducted from October 15 to November 12, 2017.

Results: We have found that nursing homes are organized and elderly are interested in leisure activities. Given the trends in natural movement and the prolongation of the old age and the growing number of active population, this need will be even more pronounced in the future.

Conclusions: The providers of nursing homes and programmes will also have to adapt to the elderly who want active aging and can afford leisure activities. Infrastructure will have to adapt accordingly.

Keywords: nursing homes, aging, old age, pensioners, leisure activities, Slovenia.

Copyright (c) 2019 Andrej RASPOR, Bojan MACUH



Creative Commons License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.