STARATI SE V VESELJU

Klub Maksa Perca Maribor in Zveza klubov Slovenije smo, 23. aprila 2019, v Mariboru, organizirali okroglo mizo z naslovom: »Staranje«. Vsebina okrogle mize je bila namenjena predstavnicam in predstavnikom petnajstih klubov v Sloveniji. Poleg predstavnikov klubov, smo na okroglo mizo povabili goste oziroma strokovnjake s področja staranja.

Na okrogli mizi sta sodelovala:

- Mag. Aco Prosnik, klinični psiholog in varuh bolnikovih pravic in
- Silva Gorjup, diplomirana socialna delavka, predstavnica ZDUS.

Ogledalo nam je postavil mag. Aco Prosnik, ki je opozoril, da si ne smemo sami krajšati življenja. Skrbeti moramo za prehrano, gibanje in spanje. Vsak si zasluži, da bi se staral v osebni sreči in v veselju. V bistvu smo stari toliko, kot se počutimo. Res pa je, da starost ni poceni. Vsi, tako družina kot ožja in širša okolica, od upokojencev oziroma starejših, nekaj pričakujejo. Za varnost starejših pa je slabo poskrbljeno, pa tudi odnos družbe do starejših je slab.

Niko Jurišič, predsednik Zveze je povedal, da je starost odvisna od:

- individualizma človeka/posameznika (kako je pripravljen na upokojitev; eni v tretje življenjsko obdobje stopajo z grenkobo, drugi z zamerami; eni so v skrbi kakšna bo njihova pokojnina, spet drugi kaj bodo počeli …);
- stila življenja (ali se je posameznik tudi v času aktivnega obdobja ukvarjal z rekreacijo; se zanimal za kulturo; se je držal zase; bil individualist »zapečkar« …);
- ožje in širše okolice (je sprejet; je vključen v lokalno okolje; v družbo, društva …).

Mag. Prosnik je opozoril, da je proces pozabljanja pomembnejši od pomnjenja, saj nam nekatere stvari jemljejo preveč energije. Potlačitev neprijetnih spominov je nujno razčistiti na osebnostnem nivoju. Vprašati se moramo, ali se dovolj poznamo, ali poznamo (priznamo) svoje šibke točke?

Tudi v dom za starostnike ne smemo hiteti. Pomembno je, da si najprej doma prilagodimo bivalne pogoje za varnejšo starost. Dejstvo je, da se lahko kvalitetno staramo le doma, v domačem okolju, med domačimi, med prijatelji, sosedi … Poznavanje okolice je izjemnega pomena.

Gospa Silva Gorjup je govorila o gerontologiji, ki preučuje fizične, duševne in socialne spremembe na ljudeh zaradi staranja. Kritično je predstavila posledice staranja prebivalstva na družbo ter kako znajo oziroma ne znajo ta znanja uporabljati v zdravstvenih in socialno-varstvenih politikah in programih.

Povedala je, da se starostna doba povečuje, ljudje pa niso pripravljeni ne na upokojitev in ne na staranje. So pa to ljudje z veliko znanja in bogatimi izkušnjami. So ljudje, ki so pripravljeni delati, vendar manjše število delovnih ur. Zaradi vseh teh skrbi starejši doživljajo številne strese.

Opozorila je na knjižico Mali koraki za velike učinke, v kateri so predstavljeni konkretni primeri prilagoditve bivalnega okolja starejšim (širša vrata, odstranitev preprog, odstranitev pragov in položenih kablov, namestitev držal in oprijemal ter proti drsnih podlag na hodnikih, stopniščih, kopalnici, sanitarijah …). Z majhnimi posegi lahko dosežemo velike učinke.

Pri starejših so velik problem poškodbe in padci, ki se najpogosteje zgodijo doma. Moramo pa se zavedati tudi gmotnega položaja upokojencev/starejših. Stroški v domu starostnikov so problem. Starejši smo mladim postavili temelje, zato upravičeno pričakujemo solidarnost in spoštovanje. Medgeneracijski razkorak se mora zmanjšati v cilju večjega upoštevanja sadov starejše generacije.

Strinjali smo se, da je najpomembnejše, da čim dalje ostanemo v svojem domačem okolju ter da ohranimo neodvisnost in samostojnost.

Zanimivo temo na okrogli mizi smo zaključili z ugotovitvijo, da s skrbjo za nas starejše ne smemo in ne moremo obremenjevati naših otrok. Nimamo niti pravice pričakovati od njih, da nam bodo zagotavljali nego in oskrbo. Dejstvo je, da imajo tudi mlajše generacije svoje skrbi in da živijo svoje življenje. Za dolgotrajno oskrbo starejših mora poskrbeti družba/država. Do tja pa je še dolga pot!

Zapisal in foto: Mirko Ploj