



FAKULTETA ZA UPORABNE DRUŽBENE ŠTUDIJE

PROJEKTNA NALOGA
OSAMLJENOST IN SOCIALNA IZOLACIJA PRI STAROSTNIKI V DOMU ZA
STAREJŠE

PROJEKTNO DELO NA PODROČJU
PSIHOSOCIALNE POMOČI

nosilec predmeta: Pred. Emil Karajić

Sara Dobrotinšek, Hana Marn, Lara
Kerec, Valentina Grobelšek, Dora
Modrijan Radej, Ines Stiplošek

3. letnik

Psihosocialna pomoč

Ljubljana, junij, 2024

POROČILO O SAMEM VODENJU PROJEKTA

Socialna izolacija in osamljenost med starostniki v domovih za starejše predstavljata resen izziv v sodobni družbi. Številni stanovalci, kljub varnemu okolju doma, doživljajo občutek izolacije, ki je pogosto posledica omejene socialne interakcije in odsotnosti bližnjih. Osamljenost lahko negativno vpliva na fizično in duševno zdravje ter kakovost življenja starostnikov. Na podlagi teh splošnih informacij smo zasnovali projektno nalogo, katere cilj je bil razumeti obseg in vplive socialne izolacije in osamljenosti na starostnike v domovih za starejše in oblikovati intervencijo v namen zmanjševanja socialne izolacije in osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše.

V sklopu projektne naloge smo si na začetku zastavili naslednja raziskovalna vprašanja, ki so bila naša vodila pri načrtovanju raziskav:

1. **Kako pogost je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše?**
2. **Kakšen je obseg socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše?**
3. **Kakšne so posledice osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše?**
4. **Kakšne so posledice socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše?**

Organizacija tima: Po sestavi tima za projektno nalogo, smo določili vodjo. Vodja je bila izbrana na podlagi tega, da je določila tudi temo za to projektno nalogo in imela že zastavljeno vizijo za cilj teme. Izbrana je bila Sara Dobrotinšek. Za način komuniciranja smo izbrali aplikacijo Messenger, za deljenje vsebine v sklopu naloge, pa Google Drive, kjer je vodja pripravila skupno mapo in posamezne dokumente tako, da je vsak imel svoj dokument kamor je vstavljal svoje izdelane naloge. Izmenjali smo si tudi telefonske številke za hitrejšo komunikacijo in se dogovorili za uvodno srečanje na platformi Zoom. Po pogovoru o tem, kaj predstavlja in obsega naša tema, je vodja razdelila vloge glede na sposobnosti, znanja in interese ostalih članic tima. Vloge so bile razdeljene tako:

VLOGE:

1. Vodja projekta in lektor: SARA DOBROTINŠEK
 - Odgovoren za celoten projekt, usmerjanje dela skupine in koordinacijo aktivnosti.
 - Organizacija sestankov, sledenje napredku, popravki in spremljanje rokov.

- Usmerjanje analize podatkov in priprava končnega poročila (V seminarski nalogi napiše uvod, ugotovitve, sklep in grafično oblikuje tiskovine za spodbujanje medsebojnega druženja med starostniki).
 - Lektoriranje vseh delov projektne naloge.
 - Sodelovanje pri izvajanju intervencije na terenu (prvo srečanje).
2. Komunikator in zbiratelj literature HANA MARN
- Odgovoren za zbiranje literature in citiranja (v seminarski nalogi napiše teoretični del o starostnikih, osamljenosti in socialni izolaciji...)
 - Komuniciranje z vsemi vključenimi stranmi, vključno s stanovalci in zaposlenimi v domu za starejše.
 - Izdela soglasja za starostnike.
3. Strokovnjak za urejanje podatkov in pripravo materialov, osebnih virov: LARA KEREĆ
- Odgovoren za pripravo vprašalnikov in vprašanj za intervjuje.
 - Urejanje in organiziranje ter pripravljane podatkov za analizo, zapiše transkript intervjuja, opis raziskovanja (vzorec, vzorčenje, pripomočki, raziskovalne metode).
 - Odgovoren za zbiranje potrebnih materialov in virov za izvedbo raziskave in intervencije, pri tem sodeluje z ostalimi člani in išče možnosti osebnih virov.
4. Analitik podatkov: DORA MODRIJAN RADEJ
- Specializiran za statistično analizo podatkov, grafi, opisi pod grafi...
 - Odgovoren za pripravo PowerPointa za predstavitev.
 - Analizira intervju in ga v popolnosti kodira.
 - V seminarski nalogi napiše povzetek.
5. Strokovnjak za razvoj strategij (intervencije) + pomaga ostalim članom (na terenu): VALENTINA GROBELŠEK
- Razvijanje idej za učinkovite strategije za obvladovanje socialne izolacije in osamljenosti (oblikuje in zapiše načrt za intervencijo)
 - Raziskovanje obstoječih programov in dejavnosti v domovih za starejše, (V seminarski nalogi napiše besedilo o obstoječih programih)
 - Spremlja in pomaga članom na terenu (pri raziskovanju in kasneje pri izvajanju izbrane intervencije (drugo srečanje)).
 - Napiše poročilo s terena (anketiranje, 2. skupinsko srečanje).
 - Predstavlja projektno nalogo.

6. Izvajalec intervencije, predstavnica na terenu: INES STIPLOŠEK

- Odgovoren za delo na terenu, zbira podatke (anketiranje, intervjuvanje) in izvaja intervencijo (prvo in drugo srečanje).
- Odgovoren za uresničevanje in izvajanje strategij za zmanjšanje socialne izolacije in osamljenosti.
- Spremljanje učinkovitosti strategij in prilagajanje glede na potrebe stanovalcev.
- Napiše poročilo s terena, (opiše potek in dnevnik intervjuvanja, intervencije, opažanja)

Naloge v sklopu vlog se niso menjale, torej so ostale tako, kot so zapisane, zato v nadaljevanju pri nalogah, imensko ne piše katera članica je napisano nalogo opravila.

Zasnova raziskave: Po razdelitvi vlog smo pričeli z organizacijo poteka dela. Najprej je bila na vrsti priprava osnovne dokumentacije projektne naloge, kjer smo oblikovali cilj, raziskovalna vprašanja, vzorec, način zbiranja podatkov, osebne vire, veze, kraj raziskovanja, pripomočke... To smo pri prvem sestanku naredili skupaj. Za kraj raziskovanja smo izbrali dom starejših, v katerem je bila zaposlena ena izmed članic skupine. Z upravo doma smo komunicirali preko Gmaila ter s pomočjo naše predstavnice na terenu – članice, ki je bila v domu zaposlena. Dom se je strinjal s sodelovanjem vendar je želel, da se njegovo ime v projektni nalogi ne omenja, zato tega podatka v nalogo nismo vključili. S starostniki smo komunicirali le v živo. Kmalu za tem, je bil čas za zbiranje in pregled literature. Ob tem je istočasno potekalo tudi komuniciranje z domom v katerem smo izvajali raziskavo in kasneje intervencijo. Prosili smo za odobritev opravljanja projektne naloge v njihovem domu, ter se po odobritvi, dogovorili za čas. Sodelovali smo pri skupni debati in organizacijo načrtovanega dela s starostniki, prilagodili delovanju doma – delovnemu času, urniku hranjenja...

Zbiranje podatkov: Ko smo imeli zbrano in pregledano literaturo, smo napisali teoretični del naloge in na podlagi spoznanj, oblikovali vprašanja za ankete in intervjuje, s katerimi smo želeli odgovoriti na raziskovalna vprašanja. Pripravili smo tiskovine in pisala za delo na terenu in nato smo se odpravili zbirati podatke. Ker smo želeli zbrati veliko različnih vidikov na osamljenost in socialno izolacijo pri starostnikih v domu, smo anketirali starostnike in tudi zaposlene v domu, ki delajo s starostniki. Želeli pa smo pridobiti še globlji in bolj osebni vpogled v življenje starostnikov v domu, zato smo se odločili tudi za intervjuje s starostniki. Za raziskovanje na terenu sta bili zadolženi dve članici. Pred anketiranjem starostnikov sta na

vsakem oddelku doma, ki sta ga obiskali v namen anketiranja, od zaposlenih pridobili seznam uporabnikov v pisni obliki na katerem so bili barvno označeni in opredeljeni uporabniki kot potencialni anketiranci, kar je pomenilo, da izpolnjujejo naše prej določene pogoje (nimajo demence, so kognitivno sposobni sodelovati). Raziskovalki sta si uporabnike na seznamu razdelili in pričeli z anketiranjem. Posamezni uporabniki so sodelovanje odklonili. Kljub temu sta se jim prijazno zahvalili in jim zaželeli lep dan. Vsakemu od anketirancev sta dali tudi soglasje za sodelovanje na katerem so bila predstavljena pravila in namen raziskave. Pred raziskovanjem smo načrtovali, da bo raziskovanje potekalo gladko in hitro, saj je način pridobivanja podatkov v večini vključeval metodo anketiranja (poleg dveh intervjujev). Ker pa so naši anketiranci poleg zaposlenih bili tudi starostniki, se je zaradi njihovih različnih fizičnih omejitev delo na terenu podaljšalo za dlje časa, kot smo sprva načrtovali. V načrtu sta bila namreč dva dneva namenjena za raziskovanje na terenu. En dan za razdelitev anket desetim zaposlenim in dvajsetim starostnikom, ter en dan za izvedbo dveh intervjujev s starostniki. Starostniki so slabo slišali in videli, zato so potrebovali pomoč pri reševanju anket. Zaradi takšnih ovir, se je čas anketiranja podaljšal na oba načrtovana dneva. V prvem dnevu smo anketirali 26 zaposlenih in 10 starostnikov, v drugem dnevu smo anketirali še 10 starostnikov. Tako smo morali na novo načrtovati še en dan za intervjuje. Zaradi časovne stiske zaradi osebnih obveznosti in usklajevanjem tega s prostim urnikom starostnikov v domu, smo potrebovali nekaj dni za organizacijo novega termina.

Na dan izvajanja intervjujev, pa sta se raziskovalki na terenu srečali še z eno težavo. Med anketiranjem je mnogo starostnikov načelo pogovor o tem, da so osamljeni ali se počutijo socialno izolirani. Ko pa smo jih vprašali in prosili za intervju, so odklonili, ker niso bili pripravljeni glasno govoriti o tem pri intervjuju, kjer se vsi njihovi odgovori dobesedno shranijo. Na koncu sta se le dve osebi strinjali za intervju. Ena raziskovalka je opravila intervju z eno osebo, druga pa z drugo. Ena raziskovalka se je srečala z dodatno težavo, ker je intervjuvanka med intervjujem odgovarjala zelo zadržano in ni potrebovala občutka osamljenosti. Bilo je videti, kot da se boji glasno in iskreno govoriti o svojih negativnih občutkih v domu, čeprav jih je izražala v času anketiranja. Čeprav jo je raziskovalka spodbujala, da lahko govori iskreno in odprto, je intervjuvanka odgovarjala zelo objektivno. Intervju sta vseeno dokončali a smo potem v skupini po debati sklenili, da tega intervjuja ne moremo uporabiti, ker na podlagi le tega, naša intervjuvanka ne izpolnjuje pogojev postavljenih za naše intervjuvance (biti osamljen). Drugi intervju je bil za razliko od prvega,

uspešen, uporaben in kvaliteten. Na koncu smo sklenili, da bomo obdržali le en intervju, ker je bilo iskanje potencialnih intervjuvancev težko in časovno prevelik zalogaj. To smo se odločili tudi na podlagi dejstva, da imamo vsega skupaj tudi 46 izpolnjenih anket.

Analiza podatkov: Zbrani podatki so potem šli v pripravo in organizacijo, kjer jih je članica skupine organizirala, podatke zapisala v tabele, iz intervjuja naredila transkript in pripravljene podatke posredovala članici, ki je bila odgovorna za statistično obdelavo podatkov. Ta je ustvarila grafe, zapisala razlage grafov in uredila predstavitve podatkov v projektni nalogi. Istočasno je članica odgovorna za pregled že obstoječih intervencij zapisala prispevek o le teh, ki nam je pomagal kasneje oblikovati ideje za primerno intervencijo.

Poročanje: Zapisali smo ugotovitve in na tak način poročali o pridobljenih podatkih. Zapisali smo obširne ugotovitve tako za podatke iz anket, kot tudi podatke iz intervjuja. Po pregledu vseh zapisanih ugotovitev raziskav in prispevka o obstoječih intervencijah smo vse članice skupaj sodelovale pri oblikovanju ideje za intervencijo.

Ukrepanje: Vsaka je prispevala svojih 5 idej, ki jih je vodja pregledala, analizirala in zapisala skupne točke vseh idej. Na koncu se je izkazalo, da so, na podlagi spoznanj pridobljenih z raziskovanjem na terenu in pregleda literature, najbolj primerna intervencija skupinska srečanja, saj lahko vanje vključimo tako glasbo kot telovadbo, likovne delavnice, pogovor, spoznavanje... Članica, ki je bila odgovorna za razvijanje idej intervencije, je zapisala točen načrt poteka dveh srečanj. Želele smo poudariti tudi spodbudo starostnikov, da srečanja redno ohranjajo in se povezujejo tudi sami. Poleg tega je članica skupine grafično oblikovala tiskovino za spodbujanje medsebojnega druženja med starostniki.

Srečanja so potekala dva dni. 18.6. ob 9.uri in 25.6. ob 9.uri. Ker smo pri raziskovanju imeli težave zaradi posebnosti starostnikov, smo se tokrat bolj pripravili, na mesto prišli prej in imeli točno zastavljen načrt dela. V dom smo prišli ob 8:30 in pozdravili urad doma, ki nam je dovolil uporabo večnamenskega prostora, ki mu rečejo tudi »kapelica«. Prostor smo pripravili tako, da smo v krog postavili stole, pustili pa smo prostor tudi za starostnike na vozičkih. Pri prvem srečanju je bila tematika »Stari predmeti«, zato smo s sabo prinesli stare predmete in slike starih predmetov. Pri drugem srečanju je bila tematika »Glasba«, zato smo pripravili manjši zvočnik in seznam pesmi različnih zvrsti, ki so jih starostniki pri prvem srečanju omenili, kot najljubše.

Že pri prvem srečanju smo bili pozitivno presenečeni. Starostniki so bili zelo zainteresirani za sodelovanje in so kljub svojim fizičnim oviram bili pripravljene, z našo pomočjo priti v spodnji del doma, kjer se nahaja večnamenski prostor, kjer smo izvajali srečanja. Starostniki so med srečanja omenili, da jim takšnih dejavnosti v domu primanjkuje. Spodbujali smo jih, da srečanja nadaljujejo sami, torej vsak torek ob 9. uri. Za to so pokazali in ubesedili veliko zanimanje. Na grafično oblikovane tiskovine za spodbujanje druženja so zapisali imena svojih novih prijateljev in tudi kdaj, ter kje potekajo njihova nova skupinska srečanja. To je torej vsak torek ob 9. uri v večnamenskem prostoru »kapelica«. Starostniki so ob koncu drugega srečanja izrazili željo, da se srečanja ohranijo pod našim vodstvom. To željo smo prenesli vodstvu doma in se pričeli dogovarjati o prostovoljnem delu.

Težave, ovire in izzivi

Skupina se je soočala s težavami predvsem pri komunikaciji. Zaradi različnih urnikov in obveznosti smo bili različno odzivni. Skupni sestanki pa so bili težko dogovorljivi. Znotraj skupine ni prišlo do večjih konfliktnih situacij ali močnih nestrinjanj, ki bi v večji meri omejevali potek naloge. Zato je delo v večini potekalo nemoteno in brez večjih pavz. Članice smo razumele svoje naloge in naredile, kar je bilo zahtevano ob razdelitvi vlog. Menimo, da smo si izbrali relativno zahtevno skupino ljudi s katerimi smo izvajali raziskave in intervencijo. Starostniki so namreč zaradi svojih telesnih in kognitivnih omejitev zelo omejeni pri sodelovanju in je potrebno veliko prilagoditev in upoštevanj njihovih ovir, pri pripravi raziskave in nasploh dela z njimi. Težave, ki so se naredile nam, so bile nepričakovane. Pričakovali smo da bo anketiranje starostnikov lažje, a smo pridobili kvalitetne izkušnje, ki so nas opomnile, da je treba pred delom na terenu pomisliti na vse možne ovire in biti pozoren na možne zaplete in časovno stisko. Velik faktor je tudi želja po sodelovanju pri raziskavi. Namreč mnogo starostnikov je sodelovanje odklonilo, kar je tudi vplivalo na število pridobljenih podatkov. Projektna naloga je bila vsem velik in pomemben zalogaj, ki je zahteval veliko časa, truda, prilagajanja, sodelovanja, komunikacije in osredotočenosti.

Refleksija in možne izboljšave

Projektno nalogo smo okvirno izvedli tako, kot smo načrtovali na začetku, le z manjšimi spremembami, ki smo jih morali narediti sproti (drugačen potek zbiranja podatkov, na koncu oblikovana intervencija...). Na podlagi tega, lahko rečemo, da je projektna naloga bila uspešno izvedena, to pa potrjujejo tudi poročila iz intervencije, ki pravijo, da so bile dosežene

željene spremembe – s pomočjo intervencije zmanjšani občutki osamljenosti in socialne izolacije.

Menimo, da bi lahko nalogo izboljšale, če bi imeli več sredstev. Lahko bi z domom sodelovali tudi dlje časa npr. več mesecev a je bilo to, za pravočasno dokončanje projektne naloge, za nas neizvedljivo. Namesto anketiranja bi se lahko posvetili samo intervjujem, vendar bi tudi to zahtevalo mnogo več časa. Hkrati bi na tak način dobili še kvalitetnejši vpogled v izkušnje starostnikov v domu. Sama raziskava bi se lahko še nadaljevala, ker odkriva tudi podproblematike, kot je na primer to, da se starostniki kljub obiskom svojcev še vedno počutijo osamljene.

Izboljšale bi lahko tudi intervencijo. Lahko bi jo načrtovale, kot nove možnosti za povezovanje starostnikov v domu (npr. z zainteresiranimi starostniki bi posnele kratke predstavitvene videe, ki se bi predvajali v avli doma na televiziji. Tako bi starostniki lahko posredno spoznavali svoje sostanovalce in mogoče posledično spletli kakšne prijateljske vezi...). Vse ideje pa bi bilo v vsakem primeru potrebno prilagoditi našim finančnim in časovnim omejitvam. Zato smo se me odločile za idejo, ki je najmanj omejujoča za starostnike, najbolj prilagodljiva in hkrati najbolj izvedljiva tako za nas, kot za starostnike. Za to idejo se je izkazalo, da je bila zelo uporabna in uspešna, saj je dosegla svoj cilj. To so potrdili starostniki, ki so bili zelo navdušeni nad našo pripravo in izvedbo srečanj. Če bi si časovno drugače razporedile delovni načrt projektne naloge, bi lahko izvedle vsaj 3 srečanja namesto dveh, kar bi starostnike še bolj povežalo. S tem bi lahko naš vpliv na zmanjšanje osamljenosti in socialne izključenosti še izboljšale. Ostaja pa ena nesigurnost in sicer ta, da nismo prepričani, če bodo starostniki res redno ohranjali ta srečanja. Ker pa so izrazili željo, da se srečanja ohranijo, vendar tako, da jih še naprej vodimo mi, smo pričeli razmišljati in se dogovarjati o prostovoljnem delu v tem domu starejših.

Povzetek

Cilj projektne naloge z naslovom Osamljenost in socialna izolacija pri starostnikih v domu za starejše, je razumeti obseg in posledice osamljenosti in socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše in oblikovati ustrezno intervencijo v namen zmanjševanja občutkov osamljenosti in socialne izolacije. Projektna naloga se v teoretičnem delu osredotoča na razlago strukture socialne mreže v pozni odraslosti, osamljenosti in socialne izolacije v pozni odraslosti, pregled teme starostnikov v domu starejših in pregled obstoječih intervencij – pristopov k zmanjšanju občutka osamljenosti in socialni izolaciji ter krepitvi duševnega zdravja starejše populacije. V empiričnem delu se osredotočamo na raziskovanje obsega in posledic osamljenosti in socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše, v namen oblikovanja primerne intervencije. V samem projektu smo uporabili različne raziskovalne metode in pristope kot so: kritični pregled literature in raziskav, anketiranje in intervjuji, po katerih smo na podlagi zbranih podatkov in ugotovitev, oblikovali primerno intervencijo za reševanje problematike osamljenosti in socialne izolacije. Rezultati kažejo, da kljub organiziranim dejavnostim v domu starejših, ki jih starostniki ocenjujejo kot povprečne, ostaja potreba po izboljšanju ponudbe in spodbujanju socialne povezanosti, saj se nekateri starostniki še vedno počutijo osamljene in socialno izolirane. Oblikovali in izvedli smo intervencijo v obliki skupinskih srečanj s starostniki. Intervencija je bila med starostniki ocenjena za dobrodošlo in pozitivno izkušnjo. Starostniki so po končani intervenciji pokazali veliko zainteresiranost za nadaljevanje srečanj pod vodstvom članov projektne naloge. Na podlagi opažanj in ugotovitev zaključujemo, da je naša intervencija bila uspešno opravljena.

Ključne besede: starostniki, osamljenost, socialna izolacija, dom starejših, intervencija, skupinska srečanja

KAZALO

Vsebina

1	UVOD	1
2	TEORETIČNI DEL	2
2.1	Struktura socialne mreže v pozni odraslosti	2
2.2	Osamljenost in socialna izolacija v pozni odraslosti	4
2.3	Starostniki v domovih za starejše občane	6
2.4	Obstoječe intervencije – pristopi k zmanjšanju občutka osamljenosti in socialni izolaciji ter krepitvi duševnega zdravja starejše populacije	8
3	EMPIRIČNI DEL	10
3.1	Hipoteze	10
3.2	Raziskovalne metode	10
3.3	Raziskovalni vzorec	11
3.4	Vzorčenje	11
3.5	Pripomočki	12
3.6	Raziskovanje	12
3.6.1	<i>Rezultati ankete za starostnike (stanovalce v domu starejših)</i>	12
3.6.2	<i>Rezultati ankete za zaposlene v domu starejših</i>	26
3.6.3	<i>Ugotovitve</i>	36
3.6.4	<i>Potek intervjuja</i>	37
3.6.5	<i>Dnevnik intervjuja</i>	38
3.6.6	<i>Predstavitev rezultatov intervjuja z odgovarjanjem na raziskovalna vprašanja</i>	38
3.7	Skupne ugotovitve	41
3.8	Hipoteze	42
4	INTERVENCIJA V NAMEN ZMANJŠEVANJA SOCIALNE IZOLACIJE IN OSAMLJENOSTI PRI STAROSTNIKIH V DOMOVIH ZA STAREJŠE	44
4.1	Zbiranje idej	44

4.2 Načrtovanje in oblikovanje izbrane ideje	44
4.3 Potek intervence	46
4.3.1 1. Srečanje.....	47
4.3.2 2. Srečanje.....	47
4.4 Opazanja	49
4.5 Ugotovitve	49
5 SKLEP.....	51
6 LITERATURA	53
7 PRILOGE	55
7.1 Protokol.....	55
7.2 Kodiranje transkripta v kodirni tabeli.....	56
7.3 Odnosno kodiranje.....	66
7.4 Grafika za spodbujanje povezovanja starostnikov v domu	69

Kazalo tabel

Graf 1.....	12
Graf 2.....	13
Graf 3.....	13
Graf 4.....	14
Graf 5.....	15
Graf 6.....	15
Graf 7.....	16
Graf 8.....	17
Graf 9.....	17
Graf 10.....	18
Graf 11.....	18
Graf 12.....	19
Graf 13.....	19
Graf 14.....	20
Graf 15.....	20
Graf 16.....	21
Graf 17.....	21
Graf 18.....	22
Graf 19.....	22
Graf 20.....	23
Graf 21.....	24
Graf 22.....	25
Graf 23.....	25
Graf 24.....	26
Graf 25.....	26
Graf 26.....	27
Graf 27.....	27
Graf 28.....	28
Graf 29.....	28
Graf 30.....	29
Graf 31.....	29
Graf 32.....	30

Graf 33.....	30
Graf 34.....	31
Graf 35.....	31
Graf 36.....	32
Graf 37.....	32
Graf 38.....	33
Graf 39.....	33
Graf 40.....	34
Graf 41.....	34
Graf 42.....	35
Graf 43.....	36

1 UVOD

Starejši ljudje se soočajo s številnimi fizičnimi, psihološkimi in socialnimi spremembami, ki vplivajo na možnost srečnega življenja. Veliko starejših ljudi se sooča s socialno izolacijo in/ali osamljenostjo zaradi pomanjkanja tesnih odnosov z družinskimi člani in prijatelji ter znanci. Z naraščajočo starostjo je namreč neizogibno, da ljudje izgubijo povezanost s svojimi prijateljskimi mrežami in da težje navežejo nova prijateljstva ter se vključijo v nove mreže (Singh in Misra, 2009). Osamljenost in socialna izolacija sta v naši družbi torej vse večji težavi. Čeprav se osamljenost in socialna izolacija pojavljata v vseh življenjskih obdobjih, je 50% posameznikov, starejših od 60 let, izpostavljenih tveganju socialne izolacije, tretjina pa bo enkrat pozneje v življenju doživela določeno stopnjo osamljenosti (Fakoya, McCorry in Donnelly, 2020).

Socialna izolacija in osamljenost sta različna, vendar sorodna pojma. Osamljenost je subjektivni občutek oziroma zaznavanje, ki je posledica neskladja med želenimi in dejanskimi socialnimi povezavami. Socialna izolacija je objektivno pomanjkanje ali omejen obseg socialnih stikov z drugimi (Donovan in Blazer, 2020). Starostniki v domovih za starejše občane prejmejo bistveno manj neformalne pomoči, čustvene in socialne opore kot starostniki, ki živijo doma (Wagner in dr., 1999).

Raziskovalna vprašanja:

V namen projektne naloge smo si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja, na katera želimo pridobiti odgovore, s pomočjo pregleda strokovne literature, anket in intervjujev:

1. Kako pogost je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše?
2. Kakšen je obseg socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše?
3. Kakšne so posledice osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše?
4. Kakšne so posledice socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše?

Cilj:

Cilj naloge je razumeti obseg in posledice socialne izolacije in osamljenosti na starostnike v domovih za starejše in oblikovati intervencijo v namen zmanjševanja socialne izolacije in osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Struktura socialne mreže v pozni odraslosti

Novejše raziskave, ki so proučevale socialni razvoj starostnikov so ugotovile, da so starostniki razmeroma dobro vpeti v družbo, vsaj kar se tiče kvantitete socialne podpore, ki jo dajejo in prejemajo, glede velikosti njihove socialne mreže in pa razmeroma majhne frekventnosti izkušenj čustvene in socialne osamljenost. Starostniki (tisti, ki nimajo otrok in tisti, ki prebivajo v domovih za starejše občane) imajo v primerjavi s tistimi, ki živijo doma značilno ožjo socialno mrežo in poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti (Zupančič, 2009).

V obdobju pozne odraslosti dve tretjini starostnikov zadržita količino socialnih stikov in dejavnosti iz prejšnjih življenjskih obdobj. Pri manjšem deležu posameznikov količina socialnih dejavnosti upade. S starostjo ostajajo bolj stabilni socialni odnosi med samim starostnikom in njegovimi družinskimi člani v primerjavi z odnosi z njihovimi prijatelji in znanci, ki pa postanejo manj stabilni. Starostnikovi odnosi z družinskimi člani v tem starostnem obdobju ne ostanejo nujno tudi dosledni, saj količina stikov tudi med starostniki in njihovimi sorodniki v zelo pozni odraslosti upade. Prijateljev, ki jih izgubijo zaradi smrti, ne nadomestijo z novimi, kar sicer storijo z znanstvi, ki jih sklepajo hitro in ob katerihkoli priložnostih (Zupančič, 2009).

Velikost socialne mreže upada s starostjo posameznikov, pri čemer imajo ločeni posamezniki najožjo socialno mrežo, trenutno poročeni pa najširšo. Prav tako imajo starostniki brez otrok ožjo socialno mrežo kot tisti z otroki in tisti v domovih za starejše občane ožjo kot tisti, ki živijo doma (Prav tam, 2009).

S psihološkega vidika je to, da starostniki lahko dostopajo do drugih ljudi, da imajo neke pogoste socialne stike z ljudmi in pa da prejemajo instrumentalno in/ali čustveno oporo drugih, manj pomembno kot pa to kako starostnik zaznava in ocenjuje samo kvaliteto teh stikov z drugimi ljudmi. Zaznana kakovost v socialnih odnosih torej vpliva na starostnikovo zdravje in njegovo zadovoljstvo z življenjem, in sicer bolj kot objektivne mere te kakovosti. Prav tako velja, da število oseb, ki posamezniku zagotavljajo socialno oporo, še ne pomeni, da si posamezniki, ki dobivajo oporo pri več ljudeh, to razlagajo v smislu bolj kakovostnih socialnih odnosov kot posamezniki, ki imajo manjše število takih referenčnih oseb (Carstensen, 1993).

V raziskavi Smitha in Baltesa (1999) so ugotovili, da je večina starostnikov zadovoljna z družinskimi odnosi in pa odnosi s prijatelji. Četrtnina starostnikov je poročala, da si družinski člani vzamejo premalo časa zanje, petina pa je tako občutila za svoje prijatelje. Bolj kot čas, ki ga starostniki porabijo v stikih z drugimi ljudmi, je za njihovo splošno zadovoljstvo pomembno, da imajo ob svoji strani vsaj enega človeka, ki mu lahko zaupajo ter se zanesejo nanj v primerih, ko potrebujejo njihovo pomoč.

Starostniki zaznajo pri različnih referenčnih osebah tudi različne intenzitete socialne opore. Najbolj jim odgovarja opora intimnega partnerja, saj starostniki najprej iščejo oporo ravno v teh odnosih. Je pa res, da se s starostjo starostnikov zmanjšuje tudi verjetnost življenja v partnerskem odnosu. V teh primerih starostniki največkrat poskušajo najti oporo pri svojih že odraslih otrocih. Pogostnost stikov z odraslimi otroki, še v večji meri pa zadovoljstvo starostnikov s temi stiki prispevata k starostnikovem zadovoljstvu z življenjem, in sicer neodvisno od njegovega zdravja in prihodkov, tega, ali živi sam, s partnerjem ali z drugimi ljudmi. Sama pogostost stikov je pomembnejša za starostnike, ki živijo sami kot za tiste, ki živijo z neko drugo osebo (Zupančič, 2009).

Socialni odnosi v pozni odraslosti imajo veliko funkcij. V obdobju zelo pozne odraslosti sta zelo pomembna instrumentalna in čustvena opora, ki jo starostnik dobi v samih odnosih z drugimi. Skozi celotno obdobje pozne odraslosti, vzdrževanje družabnih odnosov vzajemno omogoča zadovoljevanje potreb udeležencev po druženju z drugimi ljudmi, intimnosti z njimi in pa pri samem povezovanju z družbo. Tisti socialni odnosi, ki veljajo za kakovostne so varovalni dejavnik, ki omogoča starostnikom, da ohranijo neko normalno raven življenjskega optimizma, zadovoljstva, smisla življenja in zdravja (Zupančič, 2009).

Starostnikovi odnosi:

- Partnerski odnosi: smrt partnerja je v pozni odraslosti normativen negativni življenjski dogodek. Večina posameznikov se v nekaj letih po smrti partnerja na izgubo uspešno prilagodi, sta pa hitrost in uspešnost prilagajanja odvisna predvsem od kvantitete socialne opore, ki jo posameznik po smrti partnerja dobi od drugih in pa seveda tudi od posameznikovih osebnostnih značilnosti. Ovdoveli posamezniki lahko običajno občutijo več osamljenosti, kot pa tisti posamezniki, ki imajo partnerja. Tisti starostniki, ki veljajo za bolj ekstravertirane, lahko v precejšnji meri, bolj uspešno nadomestijo njihovo izgubo s povečanjem socialnih stikov in poglobljanjem in izboljšanjem kakovosti odnosov s svojimi prijatelji in odraslimi otroki.

- Odnosi z odraslimi otroki: Odrasli otroci so za starostnika zelo pomembni, saj mu odnosi z njimi predstavljajo vzajemno podporo in intimnost.
- Odnosi s sorojenci: Starostnikovi sorojenci so za starostnika zelo pomembni, saj mu predstavljajo socialno oporo, zlasti čustveno. V primeru, da starostnik potrebuje instrumentalno oporo oziroma pomoč, se namreč raje obrne na svojega partnerja ali pa svoje že odrasle otroke. Vredno je izpostaviti tudi dejstvo, da imajo starostniki, ki so samski ali ovdoveli, več stikov s svojimi sorojenci kot tisti, ki imajo partnerja. Prav tako ti prejmejo več socialne opore od njih.
- Odnosi s prijatelji: Kakovostni prijateljski odnosi so dober napovednik posameznikovega zdravja, psihološke funkcionalnosti in zadovoljstva z življenjem (Prav tam, 2009).

2.2 Osamljenost in socialna izolacija v pozni odraslosti

Kakovostni socialni odnosi predstavljajo velik pomen za posameznikovo duševno in fizično zdravje, pa tudi dobro splošno počutje v vseh življenjskih obdobjih. Pojava socialne izolacije in osamljenosti lahko imata zelo resne posledice na človekovo zdravje in počutje. Dokazano je, da v obdobju starosti socialna izolacija in osamljenost povečujeta tveganje za bolezni srca in ožilja, kap, sladkorno bolezen, upad kognitivnih sposobnosti, demenco, depresijo in anksioznost. Poleg tega vplivata na dolžino življenjske dobe (jo krajšata) in znižujeta kakovost (WHO, 2021). Metanalize so pokazale, da sta socialna izolacija ali osamljenost pri starejših odraslih povezana s 50% večjim tveganjem za razvoj demence, 30% večjim tveganjem za pojav koronarne bolezni ali kapi in 26% povečanim tveganjem za smrt iz vseh možnih vzrokov (Donovan in Blazer, 2020).

Oba pojava, torej socialna izolacija in osamljenost, sta povezana s 26-odstotno povečano verjetnostjo umrljivosti. Prav tako ta 2 pojava vplivata na umrljivost podobno kakor ostali dejavniki tveganja za smrt – debelost, pomanjkanje telesne aktivnosti, kajenje, zlorabe različnih substanc in slabši oziroma otežen dostop do zdravstvenega varstva (WHO, 2021).

Socialno izolirani ljudje niso nujno osamljeni in obratno, osebe s številnimi socialnimi povezavami se lahko počutijo osamljene. Na primer, za starejše ljudi je lahko čas, ki ga preživijo z družino, manj prijeten kot obisk soseda ali nekoga iz njegove starostne skupine. To lahko pripišemo dejstvu, da so odnosi z družino običajno obvezni, medtem ko so prijateljski odnosi stvar izbire (Singh in Misra, 2009). Stopnja osamljenosti oziroma subjektivna ocena

osamljenosti je deloma odvisna od posameznikovih lastnih in kulturnih pričakovanj glede odnosov (WHO, 2021).

Na pojav socialne izolacije in osamljenosti lahko vpliva več dejavnikov, ki pa so lahko dvosmerni. Depresivne in anksiozne motnje lahko na primer povzročijo socialni umik in osamljenost, vzajemno pa lahko socialna izolacija in osamljenost povzročita depresijo in anksioznost (Donovan in Blazer, 2020). Vse dejavnike, ki vplivajo na osamljenost in socialno izolacijo lahko razvrstimo v 2 glavni skupini: individualni dejavniki (neustrezni družinski odnosi, nezadostna družinska podpora, bivanjske razmere - na primer živeti sam ali živeti v domu za starejše, nižji dohodki, nižja stopnja izobrazbe, pripadnost manjšini glede na spolno orientacijo, žalovanje, bolezen, slabo zdravstveno stanje, funkcionalna oviranost, upokojitev, kognitivni primanjkljaji in demenca) in pa dejavniki socialnega okolja (omejen dostop do prevoza, življenje na podeželju in podobno) (Asante in Tuffour, 2022).

Rezultati različnih študij so pokazali, da je pojav osamljenosti med starostniki, ki živijo v domovih za starejše bolj pogost kot pri tistih, ki živijo še sami. 11 študij je pokazalo, da je 35% starostnikov v domovih za starejše zelo osamljenih. 4 študije, ki so primerjale življenje tistih starostnikov, ki so prebivali v domovih za starejše in tiste starostnike, ki so živeli v svojih domovih, so odkrile večjo razširjenost oziroma pogostnost osamljenosti v domovih za starejše (WHO, 2021).

Ko starostnikom umirajo njihovi vrstniki, partner, sorodniki, ostajajo vedno bolj sami, z manjšim krogom ljudi okoli sebe. Če oziroma vse dokler imajo starostniki neke socialne stike, ki jih ohranjajo, bodo lahko živeli zadovoljujoče, četudi bodo dejansko bolj sami kot so bili prej. Tu je pomembno omeniti, da v bolj urbanih območjih velikokrat pride do tega, da starostnik lahko ostane socialno neviden. Prav tako je bilo ugotovljeno, da moški v primerjavi z ženskami, bolj redko začnejo iskati ali pa sprejmejo priložnosti, ko bi lahko spregovorili o svojih stiskah. Prav tako imajo tudi sicer manjše število medosebnih stikov z drugimi kot pa ženske (Kogoj, 2004).

Ločimo socialno (pripadnost socialni skupini, dostopnost prijateljev, družinski članov in znancev) ter čustveno osamljenost (izkušnje izolacije, psihološke oddaljenosti od drugih). Če posameznik živi sam, to še ne pomeni, da je tudi osamljen. Podobno tudi kvantiteta socialnih stikov, dostopnost do teh stikov in pa količina opore ne morejo zagotoviti, da se posameznik ne bo počutil čustveno osamljenega. Število intimnih socialnih odnosov pomembno prispeva k obema vrstama osamljenosti, prav tako starostnikovo zadovoljstvo z družinskimi člani in prijatelji (Zupančič, 2009). V raziskavi Wagnerja in sodelavcev (1999) so ovdoveli starostniki

pogosteje poročali o osamljenosti kot poročeni, vendar se prvi niso značilno razlikovali od ločenih in samskih starostnikov. Tudi tisti starejši, ki nimajo otrok in tisti starejši, ki živijo v domovih za starejše so poročali, da so bolj pogosto izkusili osamljenost v primerjavi s tistimi starostniki, ki so imeli otroke in pa tisti, ki živijo v svojem lastnem domu.

Čustvena osamljenost predstavlja zlasti velik problem pri zelo starih starostnikih. Družinski člani in njihovi mlajši prijatelji lahko zadovoljujejo njihove socialne potrebe, ne pa želje po intimnih stikih z vrstniki. V povprečju čustvena osamljenost pri starostnikih linearno narašča s starostjo od 70. do 100. leta. Porast čustvene osamljenosti se povezuje z izgubo oseb, ki so bile s starostnikom v najintimnejših odnosih. Izkušnje socialne osamljenosti se povečajo kasneje kot izkušnje čustvene osamljenosti, in sicer me 80. in 90. letom. Porast socialne osamljenosti se zlasti povečuje z upadom sposobnosti vidnega in slušnega zaznavanja, sposobnosti gibanja, torej s tistimi spremembami, ki prispevajo k socialni izolaciji in povečanju potrebe po pomoči (Smith, 2001).

V pozni in zlasti zelo pozni odraslosti starostnikovo nadomeščanje posameznikov, ki so umrli, z mlajšimi partnerji zadovoljuje njihove potrebe po druženju in pomoči, ne nadomesti pa čustvene izgube intimnih oseb, ki so s starostnikom delile individualno življenjsko zgodovino. Starostniki imajo namreč težavo pri razkrivanju sebe mlajšim posameznikom, s katerimi si ne delijo enakih generacijskih izkušenj. Poleg tega se zelo stari posamezniki zavedajo upadov na tistih področjih svojega delovanja, ki pomembno prispevajo k avtomatiziranim socialnim odzivom mlajših ljudi nanje. Ti upadi in odziv drugih ljudi nanje močno omejujejo starostnikove možnosti, da bi se vključevali v smiselno in intimno interakcijo z mlajšimi osebami. Izgube pomembnih referenčnih oseb in manjša možnost kompenzacije teh izgub tako predstavljajo enega izmed dejavnikov tveganja za upad zadovoljstva z življenjem pri zelo starih posameznikih, saj so socialni odnosi osrednji izvor življenjskega zadovoljstva tudi v zelo pozni starosti (Smith, 2001).

2.3 Starostniki v domovih za starejše občane

Domovi za starejše občane zagotavljajo starostnikom oziroma oskrbovancem temeljno zdravstveno oskrbo in skrbijo za zadovoljevanje vseh temeljnih življenjskih potreb. V Sloveniji se imajo možnost v domove preseliti tudi tisti starostniki, ki so dojemani kot zdravi, samostojni in funkcionalni posamezniki, ki pa se iz določenih osebnih razlogov odločijo oziroma da bi bilo bivanje v domu zanje ustreznejše od bivanja doma - razlogi so na primer

lahko to, da starostniki živijo sami, ne zmorejo več skrbeti za celo hišo/stanovanje, so osamljeni in bi jim bolj odgovarjalo življenje med drugimi ljudmi,... (Hojnik Zupanc, 1994).

Starostniki v domovih za starejše občane dobijo občutno manj neformalne pomoči in pa čustvene ter socialne opore v primerjavi s starostniki, ki še živijo doma. Tisti starostniki, ki živijo v domovih za starejše, so bolj pogosto ovdoveli ali so brez partnerja in imajo posledično tudi manjšo socialno mrežo, v primerjavi s tistimi starostniki, ki živijo doma. Poleg tega osebje v domovih do njih izraža manjšo mero odgovornosti, kot npr. sorodniki do doma živečih starostnikov. Socialni odnosi starostnikov, ki živijo doma, se ohranjajo na ugodni ravni predvsem zaradi vsakodnevnih stikov z različnimi ljudmi, vzajemne pomoči, vsakodnevne pozornosti različnih referenčnih oseb do starostnikov, medtem ko so starostniki v domovih za starejše v tovrstnih socialnih stikih omejeni. Te starostnike sicer obiskujejo sorodniki, prijatelji in znanci, vendar so ti obiski na bolj formalni ravni, ker so načrtovani ob določenem času in temeljijo na drugačnem nivoju medsebojne komunikacije, kot pa na primer neformalni obiski na starostnikovem zasebnem domu. Prav tako je starostnikovo življenje doma integrirano v vsakdanje življenje njegovih socialnih partnerjev, kar ne velja tudi za starostnikovo življenje v domu za starejše občane (Wagner in dr., 1999).

Kljub zgoraj navedenim lastnostim, lahko bivanje v domu za starejše občane, starostnikom zagotovi dobro počutje in druženje z drugimi starostniki oziroma ljudmi podobnih starosti/generacij. To lahko tistim, ki so bili doma bolj socialno izolirani, omogoči veliko več socialnih stikov in možnosti za razvoj intimnejših odnosov. Pomembno je omeniti tudi, da samo kakovost starostnikovih odnosov z zaposlenimi v domu starejših občanov najboljše odraža socialno klimo v domu (Hojnik Zupanc, 1994).

Raziskava je na vzorcu slovenskih razmeroma zdravih starostnikov, ki prebivajo v domovih za starejše občane, preučevala povezanost med življenjskim zadovoljstvom in starostjo z velikimi petimi dimenzijami osebnosti. Posamezniki so bili v povprečju zadovoljni s svojim življenjem, v enaki meri, tako starostniki kot starostnice. Bolj ekstravertni starostniki so izrazili višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem, kot manj ekstravertni, medtem ko se življenjsko zadovoljstvo ni povezovalo tudi z drugimi štirimi osebnostnimi dimenzijami (Zupančič, 2009).

2.4 Obstoječe intervencije – pristopi k zmanjšanju občutka osamljenosti in socialni izolaciji ter krepitvi duševnega zdravja starejše populacije

Oblika kakovosti socialne vezi je bistvenega pomena za duševno in telesno zdravje ter dobro počutje v vseh starostnih obdobjih. Nedolgo od tega sta bili socialna izolacija in osamljenost zanemarljivi determinanti zdravja. Obe komponenti sta med starejšimi pogost pojav ne le v Sloveniji, temveč v večjem delu sveta. V slovenskem prostoru sta osamljenost in socialna izolacija pomemben javnozdravstveni problem, ki se hkrati prepoznava kot napovednik umrljivosti pri starostnikih. Napoveduje nizko kakovost življenja starejše populacije. Raziskave poudarjajo, da gre za pojav, ki zahteva strokoven pristop in kompleksno reševanje omenjene problematike. Zelo pomembno področje v zdravstveni negi in oskrbi pri starejših ljudeh je preprečevanje oziroma zmanjševanje občutka osamljenosti. Obstaja več predlogov intervencijskih pristopov za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše – vse od večje socialne podpore do psihoterapevtskih pristopov (Gardiner, 2018; Fakoya, idr. 2020), pri čemer se lahko aktivnosti izvajajo individualno ali v skupini. Pomembno je, da so aktivnosti za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti starejših odraslih prilagojene individualnim potrebam in stopnji osamljenosti starejših odraslih (Fakoya idr. 2020), da so raznolike in vključujejo aktivnosti za urjenje spretnosti ter stike in/ali delo z živalmi (Gardiner, 2018).

V nekaterih državah so težave povezane z osamljenostjo in socialno izolacijo obravnavati kot pomembna vprašanja javnega zdravja. Vlada Združenega kraljestva je leta 2018 imenovala »ministra za osamljenost« in objavila dokument Povezana družba – strategija za reševanje osamljenosti. Leta 2021 je Japonska sledila temu zgledu in imenovala »ministra za osamljenost« (Iz gerontološke literature, kakovostna starost, 59-66).

V Sloveniji se je izvajal projekt Starostniki ranljivi za samomor: pristopi k zmanjšanju občutka osamljenosti in krepitvi duševnega zdravja, ki je bil izveden v obdobju 2020 – 2022, in je preučeval področje osamljenosti in samomorilna vedenja pri starostnikih ter identificiral različne pristope k zmanjšanju socialne izolacije in osamljenosti starostnikov. Ugotovitve so prispevale k razvoju učinkovitih preventivnih aktivnosti, ki so izboljšale kvaliteto intervencij, ki so na voljo izbrani ranljivi skupini, z dolgoročnim ciljem znižati pogostost samomorilnega vedenja v tej skupini.

V okviru Fakultete za zdravstvene vede, Univerze v Mariboru ter Zdravstvenega doma Celje, so izvedli sistematični pregled znanstvene literature o aktivnostih za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše. S sistematičnim pregledom literature so

ugotovili, da med najbolj razširjene aktivnosti za preprečevanje osamljenosti pri starejših odraslih v domovih sodijo gibalne in družabne aktivnosti. Tvrstne aktivnosti se pogosto dopolnjujejo in prepletajo ter vplivajo tako na fizično kot tudi na psihološko in socialno stanje starejše odrasle. Gibalne aktivnosti, kot so različne telesne vadbe, dihalne vaje in hoja prispevajo k zmanjševanju osamljenosti, še posebej kadar se izvajajo v skupini. Podobno velja tudi za aktivnosti v naravi (na primer vrtnarjenje), ki ponujajo veliko stika z naravo, kar že samo po sebi ugodno vpliva na počutje posameznika (Mlinar Reljič, N., Lavbič, M., Fekonja, Z., Kmetec, S., Obzornik znanstvene nege, 2023).

Znanstveni članek navaja, da je z vidika preprečevanja in zmanjševanja osamljenosti v zdravstveni negi in oskrbi starejših odraslih v ospredju predvsem vidik učinkovitosti. Pomembno je, da imajo starejši, ki bivajo v domovih, na voljo različne gibalne in družabne aktivnosti. Opozarja na družabne aktivnosti, ki so glede na ugotovitve pregleda literature zelo pomembne za preprečevanje in zmanjševanje občutka osamljenosti pri starejših odraslih, ki bivajo v domovih za starejše. Druženje v skupini ponuja številne možnosti za globlje medsebojno spoznavanje ter s tem krepitev prijateljskih vezi in medosebnih odnosov. To daje starejšim odraslim občutek varnosti, pripadnosti, zmanjšuje občutek osamljenosti in s tem povezanega depresivnega razpoloženja (Mlinar Reljič, N., Lavbič, M., Fekonja, Z., Kmetec, S., Obzornik znanstvene nege, 2023). Starejši ljudje se zelo radi vključujejo v skupine, kjer lahko pojejo, igrajo instrumente ali poslušajo glasbo, berejo pesmi in rišejo. Umetniško udejstvovanje jih zelo pomirja, poleg tega se pri takšnih aktivnostih spletajo nove vezi, obstoječi medosebni odnosi pa se poglobljajo in krepijo (Prav tam, 2023).

Bivanje v domu za starejše predstavlja pomemben dejavnik tveganja za osamljenost starejših odraslih, zato je pomembno, da imajo zaposleni v domovih ustrezno znanje o načinih in možnostih preprečevanja ter zmanjševanja osamljenosti. Starostniki v domovih morajo imeti zagotovljene možnosti za vključitev in aktivno sodelovanje pri različnih dejavnostih, ki prispevajo k zmanjševanju in preprečevanju občutkov osamljenosti ter socialni izključenosti. Omenjene aktivnosti izboljšujejo razpoloženje, prispevajo k izboljšanju psihofizičnega stanja, zmanjšujejo možnosti anksioznega stanja ter depresivnega razpoloženja. Pri tem pa ostaja odprto vprašanje, kako preprečiti in zmanjšati osamljenost pri tistih starejših odraslih v domovih, ki so gibalno omejene ter pri starejših odraslih z oslABLJENO kognitivno funkcijo.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Hipoteze

Na podlagi raziskovalnih vprašanj, smo postavili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1 je, da je osamljenost pri starostnikih v domovih pogost pojav.

Hipoteza 2 je, da se socialna izolacija pri starostnikih v domovih pojavlja v velikem obsegu.

Hipoteza 3 je, da osamljenost povzroča negativne posledice pri starostnikih.

Hipoteza 4 je, da socialna izolacija povzroča negativne posledice pri starostnikih.

3.2 Raziskovalne metode

Za raziskovanje naše problematike smo uporabili različne raziskovalne pristope. Najprej smo naredili kritični pregled obstoječe literature in raziskav, pri čemer smo pregledali številne strokovne članke in poročila. Ta korak nam je omogočil boljše razumevanje teme in osvetlil ključne vidike našega problema. Pregled literature je predstavljen v teoretičnem delu raziskave. Po pregledu smo izvedli dve različni anketi, usmerjeni k različnim skupinam. Prva anketa je bila namenjena stanovalcem doma za starejše, druga pa je bila namenjena zaposlenim v istem domu. Vsaka anketa je vsebovala vprašanja, sestavljena iz zaprtih vprašanj, kombiniranih vprašanj ter vprašanj z mersko lestvico. Te ankete so nam prinesle obsežen nabor podatkov.

Kot tretjo metodo smo izbrali polstrukturirani intervju, ki ga je Banjac (2020) opisal kot pristop, ki raziskovalcu omogoča določeno strukturo s pripravljenimi vprašanji, vendar hkrati dopušča prilagajanje glede na potek pogovora. Predhodno smo pripravili osnovna vprašanja, vendar smo zastavljali dodatna podvprašanja, ki so se izkazala za relevantna med samim intervjujem. Ti intervjuji so nam ponudili bogate in poglobljene odgovore, ki so osvetlili izkušnje in doživljanje starostnikov v zvezi z osamljenostjo ter socialno izolacijo. Po zbranih podatkih in pridobitvi ugotovitev glede naše problematike, smo oblikovali primerno intervencijo in jo izvedli s starostniki.

3.3 Raziskovalni vzorec

Naša ciljna populacija v raziskavi so starostniki, ki prebivajo v domu za starejše. Vključitveni kriteriji: stanovalci doma, starejši od 65 let, stanovalci, ki so bili pripravljene prostovoljno sodelovati v raziskavi. Izključitveni kriteriji so: stanovalci z resnimi kognitivnimi omejitvami, ki bi lahko vplivale na njihovo sposobnost sodelovanja (demenca). Pri oblikovanju raziskovalnega vzorca smo vključili tudi zaposlene v domu za starejše, saj smo želeli pridobiti informacije o prepoznavanju in opažanju osamljenosti in socialne izolacije pri starostnikih, z vidika zaposlenih v domu. Pri raziskavi je sodelovalo 20 starostnikov in 26 zaposlenih. Za intervju smo imeli enega intervjuvanca, ki je izpolnjeval pogoj, da nima resnih kognitivnih omejitev.

3.4 Vzorčenje

Za izbiro primernih starostnikov za anketiranje smo uporabili namensko vzorčenje, ki je temeljilo na kriteriju, da udeleženci nimajo demence ali drugih pomembnih kognitivnih omejitev. Postopek je vključeval pridobitev seznama primernih stanovalcev s pomočjo zaposlenih v domu starejših, nato pa smo te starostnike povprašali za sodelovanje. Ker je bila udeležba prostovoljna in nekateri starostniki niso želeli sodelovati ali pa jih ni bilo prisotnih v svojih sobah, kjer smo jih iskali, smo na koncu pridobili 20 izpolnjenih anket s strani starostnikov. Za izbiro zaposlenih smo prav tako uporabili namensko vzorčenje, kjer je edini kriterij bil, da so zaposleni v domu. Pridobili smo 26 izpolnjenih anket s strani zaposlenih. Za izvedbo intervjuja smo uporabili vzorčenje na podlagi presoje, kar pomeni, da smo izbrali udeležence na podlagi našega znanja in presoje, da bo izbrani posameznik kvalitetno opisal izkušnje spoprijemanja z osamljenostjo in socialno izolacijo v domu za starejše. Pogoj je bil, da je oseba osamljena. To oceno in prepoznavanje potencialnih intervjuvancev smo pridobili s pomočjo osebnega stika pri deljenju anket in spoznavanja anketirancev. Na tak način smo pridobili dva potencialna kandidata za intervju, vendar se je izkazalo, da eden od teh ni pripravljen govoriti o osamljenosti. Po neposrečenem iskanju novega kandidata, smo ostali le z enim kandidatom, starostnico, ki nam je podala kvaliteten vpogled v doživljanje osamljenosti in socialne izolacije.

3.5 Pripomočki

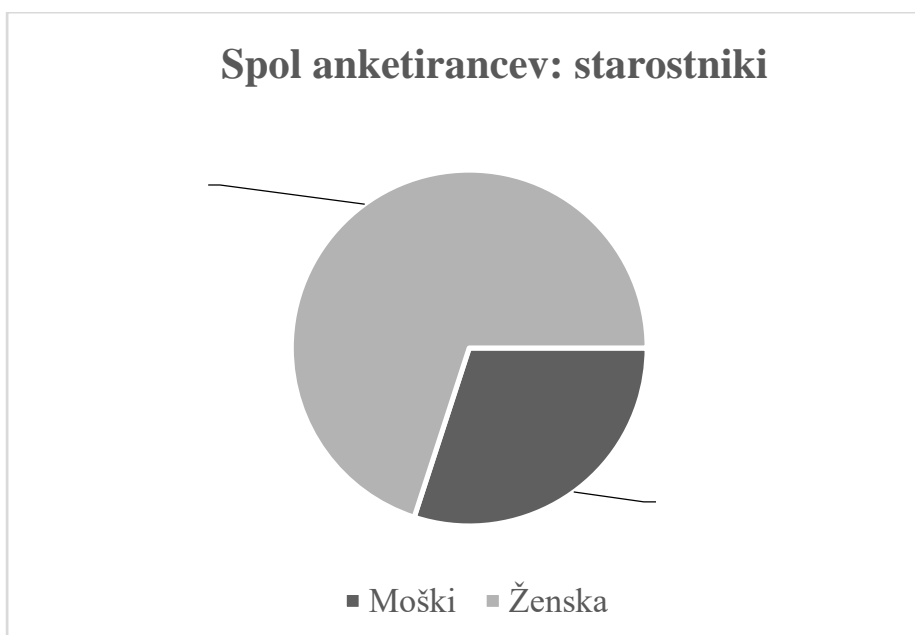
Za izvedbo raziskave smo uporabili več pripomočkov. Pri anketiranju smo imeli pri sebi kopije anketnih vprašalnikov in pisala, ki smo jih razdelili anketirancem. Pri izvedbi intervjujev smo uporabili strukturiran načrt, ki je vseboval predhodno pripravljena vprašanja. Poleg tega smo po privolitvi udeleženca uporabili snemalno opremo – mobilni telefon za dokumentiranje intervjujev, v namen izdelave transkripta v nadaljevanju. Tak pristop nam je omogočil sistematično in celovito zbiranje podatkov ter kasnejšo analizo pridobljenih informacij v skladu s strokovnimi standardi raziskovalnih metod.

3.6 Raziskovanje

V nadaljevanju so prikazani in predstavljeni podatki pridobljeni z anketiranjem starostnikov in zaposlenih ter podatki pridobljeni z intervjuvanjem starostnice.

3.6.1 Rezultati ankete za starostnike (stanovalce v domu starejših)

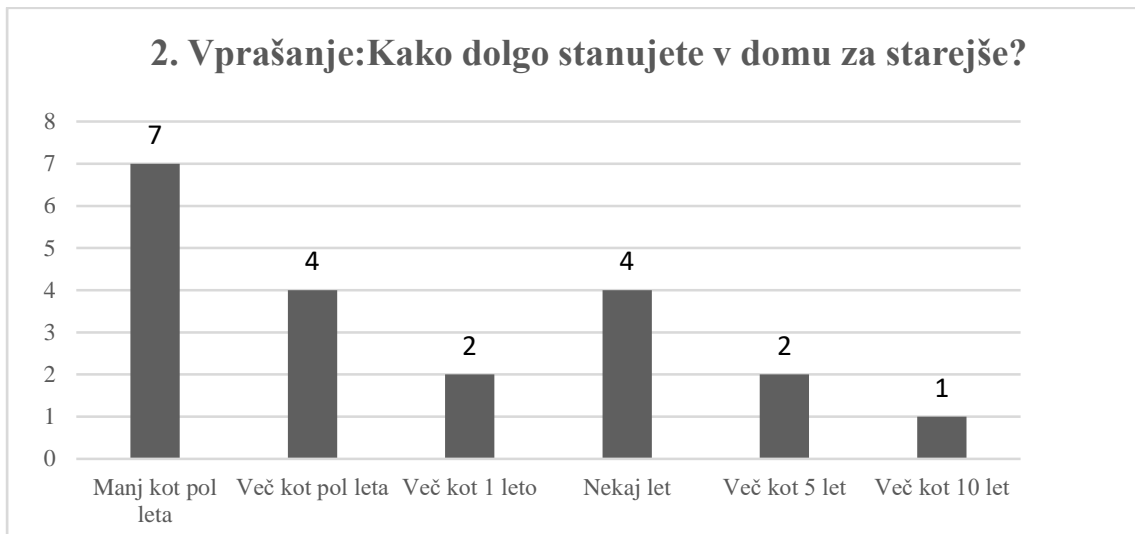
Graf 1



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da je v skupini anketirancev bilo največ žensk. Bilo jih je namreč 14, kar predstavlja 70%, moških pa 6 kar predstavlja 30%. Anketiranih je namreč bilo 20 starostnikov.

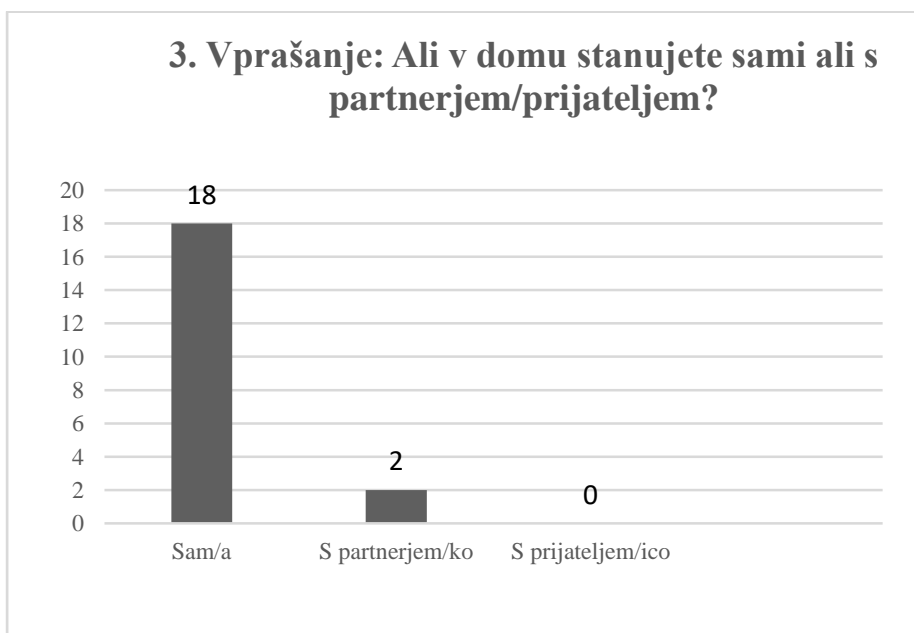
Graf 2



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, kako dolgo anketirani starostniki stanujejo v domu. Rezultati so naslednji: 7 anketiranih starostnikov stanuje v domu manj kot pol leta, kar je 35% anketirancev. 4 anketirani starostniki stanujejo v domu več kot pol leta, kar je 20% anketirancev. 2 anketirana starostnika stanujeta v domu več kot eno leto, kar je 10% anketirancev. 4 anketirani starostniki stanujejo v domu nekaj let, kar je 20% anketirancev. 2 anketirana starostnika stanujeta v domu več kot 5 let, kar je 10% anketirancev. 1 anketirani starostnik stanuje v domu več kot 10 let, kar je 5% anketirancev.

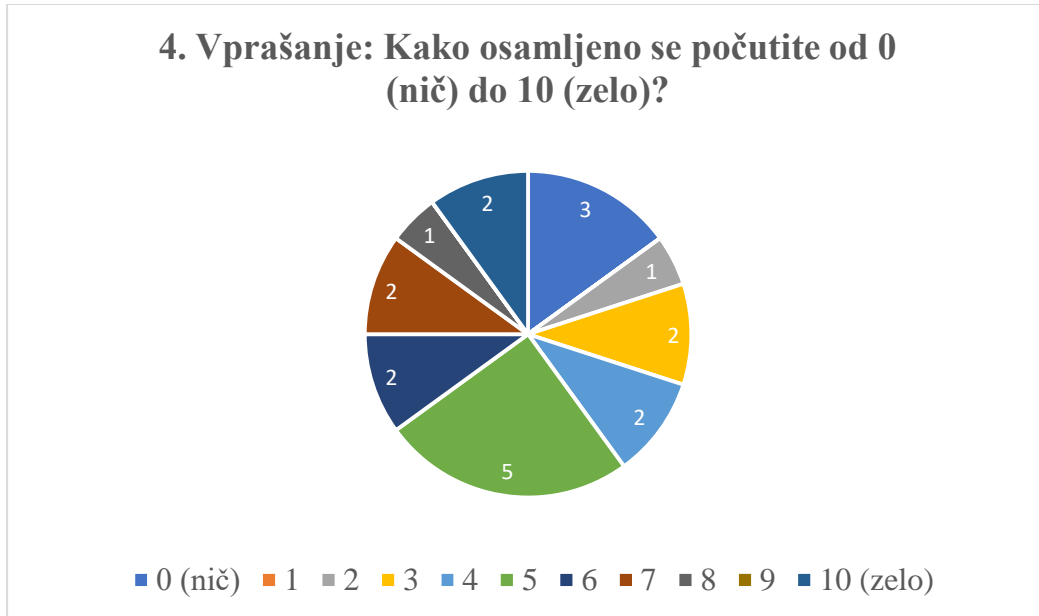
Graf 3



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da 18 anketirancev v domu živi samih, kar predstavlja 90% anketirancev. Le dva živita s partnerjem/ko, kar pa predstavlja 10%, medtem ko s prijateljem/ico nihče.

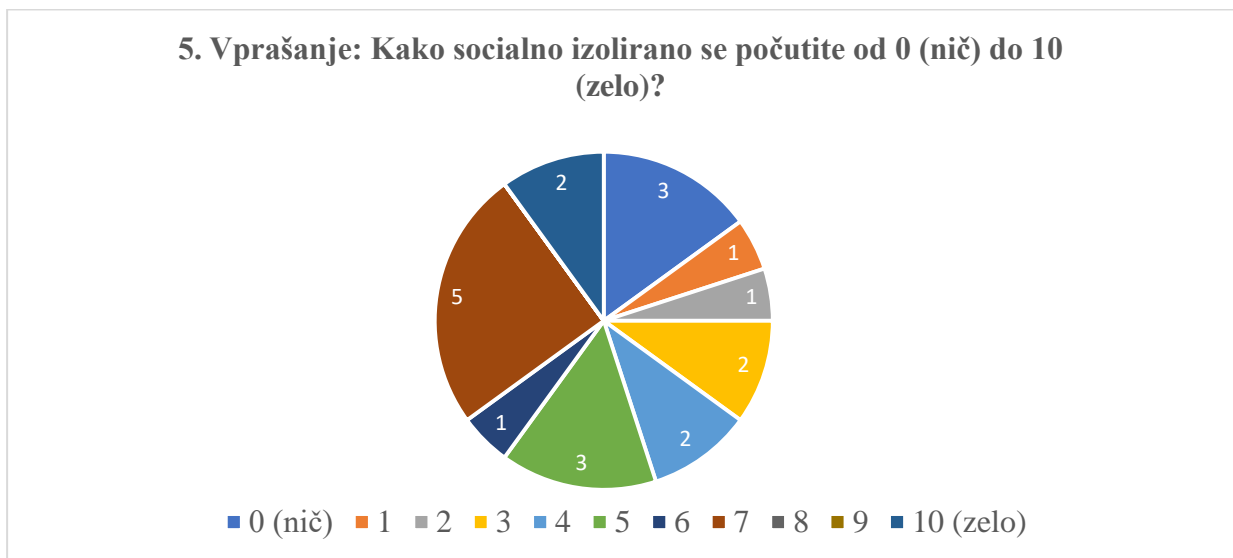
Graf 4:



Vir: (Grobelshek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 4 prikazuje, da je kar 5 anketiranih označilo na lestvici število 5, kar označuje srednje počutje osamljenosti, kar je 25% anketirancev. Dva sta označila, da se počutita zelo osamljeno (število 10), kar je 10% anketirancev. Trije so označili, da se ne počutijo osamljeno (število 1), kar je 15% anketirancev. Eden je označil število 2, kar je 5% anketirancev. Dva sta označila število 3, kar je 10% anketirancev. Dva sta označila število 4, kar je 10% anketirancev. Dva sta označila število 6, kar je 10% anketirancev. Dva sta označila število 7, kar je 10% anketirancev. Eden je označil število 8, kar je 5% anketirancev. Oceno 9 ni označil nihče.

Graf 5



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da se 5 starostnikov od 20 počuti socialno izolirano z oceno 7, kar je 25% anketirancev. Eden je označil oceno 1, kar je 5% anketirancev. Eden je označil oceno 2, kar je 5% anketirancev. Dva sta izbrala oceno 3, kar je 10% anketirancev. Dva sta označila oceno 4, kar je 10% anketirancev. Trije so označili oceno 5, kar je 15% anketirancev. Eden je označil oceno 6, kar je 5% anketirancev. Ocen 8 in 9 ni izbral nihče. Dva sta izbrala oceno 10, kar je 10% anketirancev.

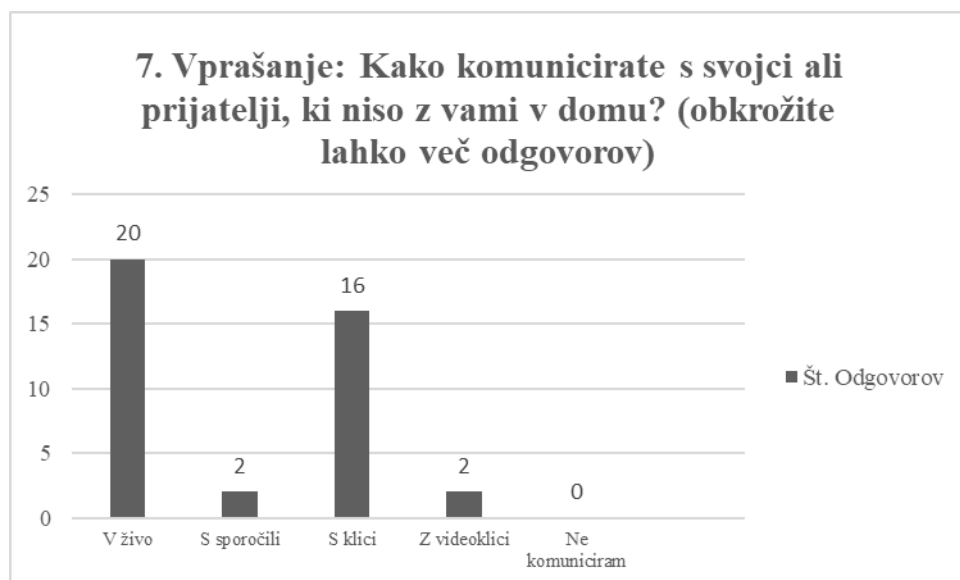
Graf 6



Vir: (Grobelshek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 6 prikazuje, da starostnike največ obiščejo svojci in prijatelji nekajkrat na teden, saj je ta odgovor na anketi izbralo 10 od 20 starostnikov, kar predstavlja 50% anketirancev. 5 od 20 (25%) anketirancev je označilo, da obiske dobijo enkrat na teden, štirje (20%) so označili, da je to enkrat na mesec. En anketiranec (5%) ima obiske enkrat na mesec.

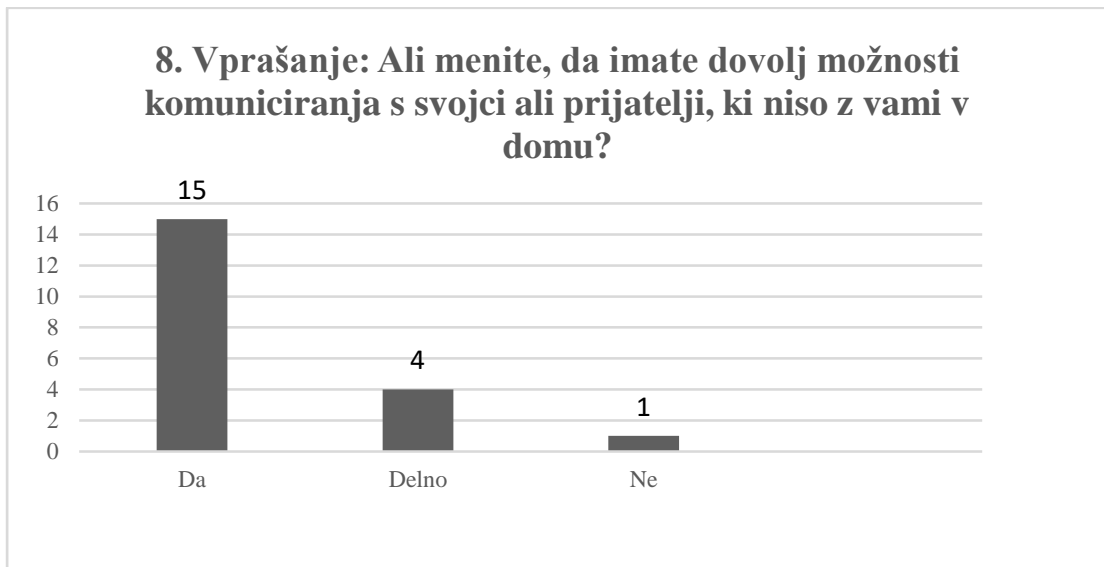
Graf 7



Vir: (Grobelshek, Stiplošek), anketa, 2024

V grafu 7 lahko opazimo, da največ anketiranci komunicirajo s svojci in prijatelji, ki niso z njimi v domu, v živo (50%) in preko klicev (40%). Najmanj komunicirajo s sporočili (5%) in z videoklici (5%).

Graf 8



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 8 lahko razberemo, da kar 15 anketirancev, kar predstavlja 75%, meni, da imajo dovolj možnosti komuniciranja s svojci in prijatelji, ki niso z njimi v domu. Ostali (20%) menijo, da imajo delno dovolj možnosti ter en (5%) anketiranec meni, da nima.

Graf 9



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da 8 kar predstavlja 75% starostnikov meni, da so v domu organizirane dejavnosti, ki jih interesirajo največ nekajkrat na teden, dva anketiranca (11%) sta označila, da je to 1x na dan, dva (11%) pa da nikoli. En anketiranec je vprašanje pustil neodgovorjeno.

Graf 10



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 10 lahko razberemo, da se 7 starostnikov (35%) pogosto vključuje v dejavnosti, ki so organizirane v domu. 5 starostnikov (25%) se občasno vključuje, trije (15%) nikoli in dva (10%) zelo redko.

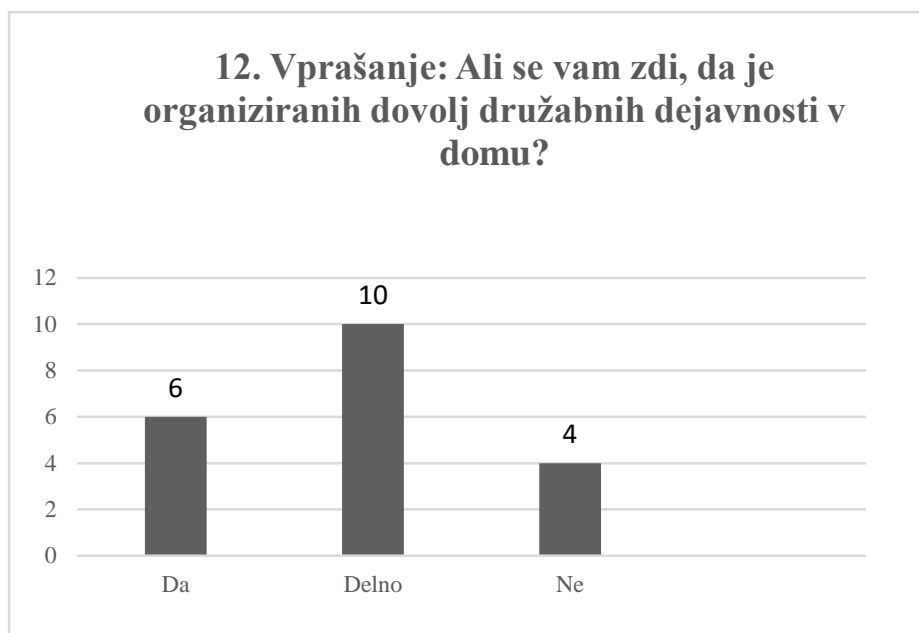
Graf 11



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Od dvajsetih anketiranih starostnikov jih je devet (45%) označilo, da so niti zadovoljni niti nezadovoljni z organiziranimi dejavnostmi v domu. Sedem (35%) jih je precej zadovoljnih, eden (5%) je izrazil, da je zelo nezadovoljen. Trije (15%) so označili, da so zelo zadovoljni.

Graf 12



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa razberemo, da se desetim anketirancem (50%) delno zdi, da je dovolj družabnih dejavnosti v domu. Štirim (20%) se zdi, da dejavnosti ni dovolj organiziranih. Ostalim se zdi, da jih je dovolj, teh predstavlja 30%.

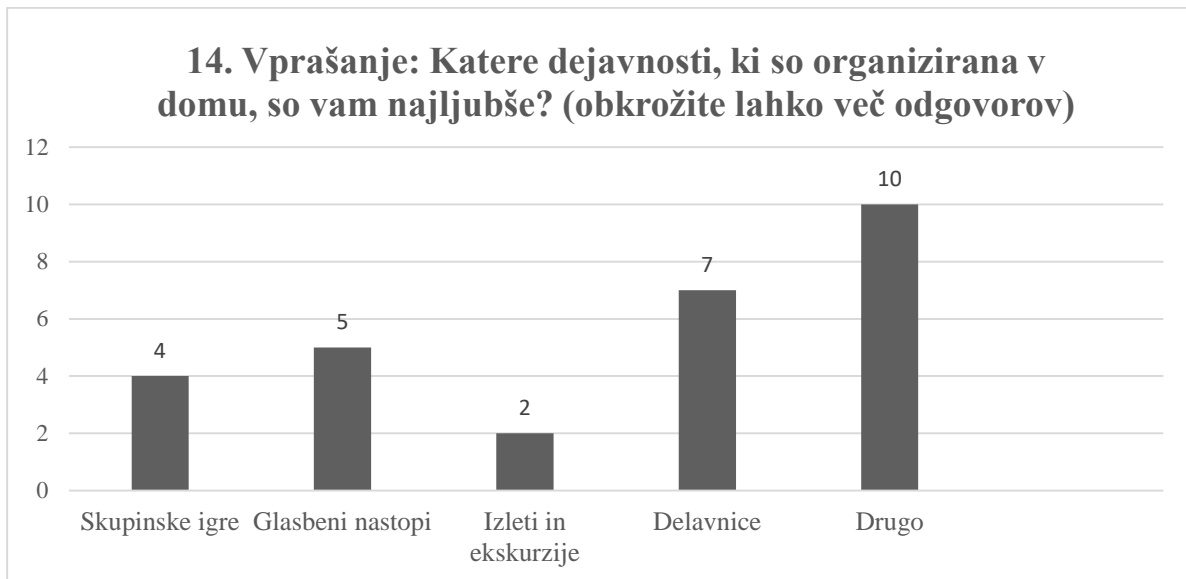
Graf 13



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

10 starostnikov (50%) meni, da so aktivnosti v domu delno dovolj usmerjene k socialnemu povezovanju. 6 anketirancev (30%) meni, da so dovolj usmerjene, medtem ko so štirje (20%) označili »Ne«.

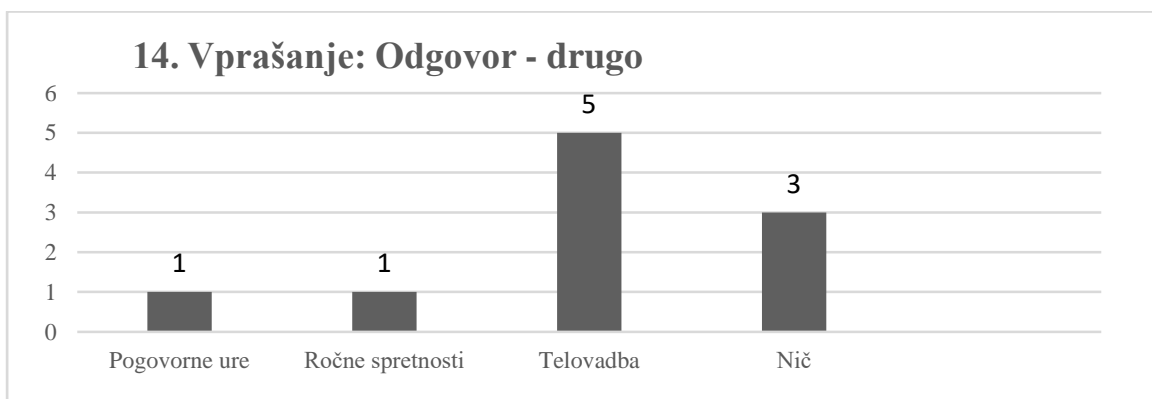
Graf 14



Vir: (Gobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da je sedem anketirancev (25%) označilo za najljubše dejavnosti, organizirane v domu, »Delavnice«. Deset (36%) jih je označilo odgovor »Drugo«. Odgovor »izleti in ekskurzije« sta izbrala le 2 anketiranca (7%). Odgovor »glasbeni nastopi« je izbralo 5 anketirancev, kar predstavlja 18% vseh anketirancev, skupinske igre so izbrali 4 anketiranci, kar predstavlja 14% vseh anketirancev.

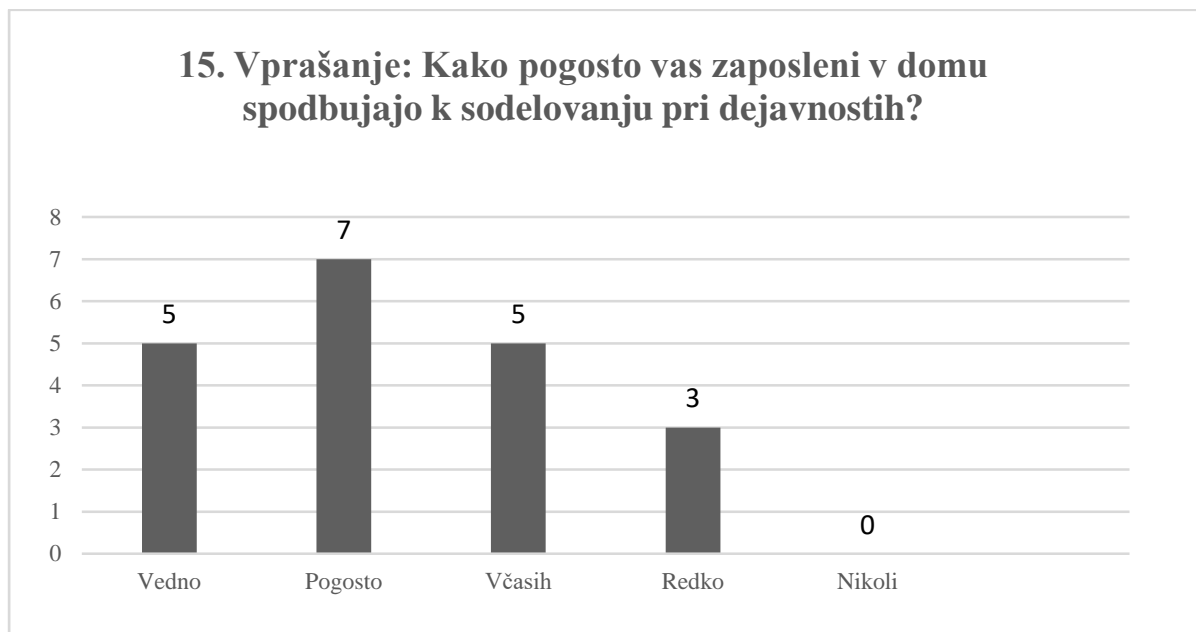
Graf 15



Vir: (Gobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Ta graf se navezuje na graf vprašanja 14. – možnost izbire odgovora »Drugo«. Pri tem je 5 starostnikov napisalo, da jim je všeč telovadba, kar predstavlja 50% anketirancev, ki so označili odgovor drugo. Eden je zapisal pogovorne ure, eden pa ročne spretnosti. Ostali trije anketiranci so napisali odgovor »Nič« (30%).

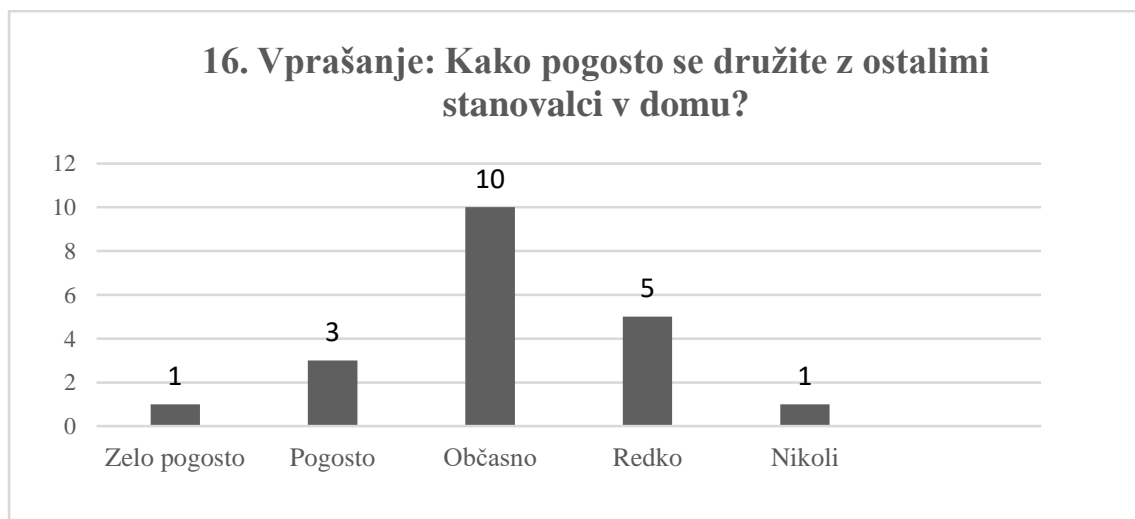
Graf 16



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da je 7 starostnikov (35%) označilo, da jih zaposleni v domu pogosto spodbujajo k sodelovanju pri dejavnostih. 5 starostnikov (25%) je označilo odgovor »Vedno« in 5 (25%) »Včasih«. Ostali 3 starostniki so označili, da jih zaposleni spodbujajo redko, kar predstavlja 15% anketirancev.

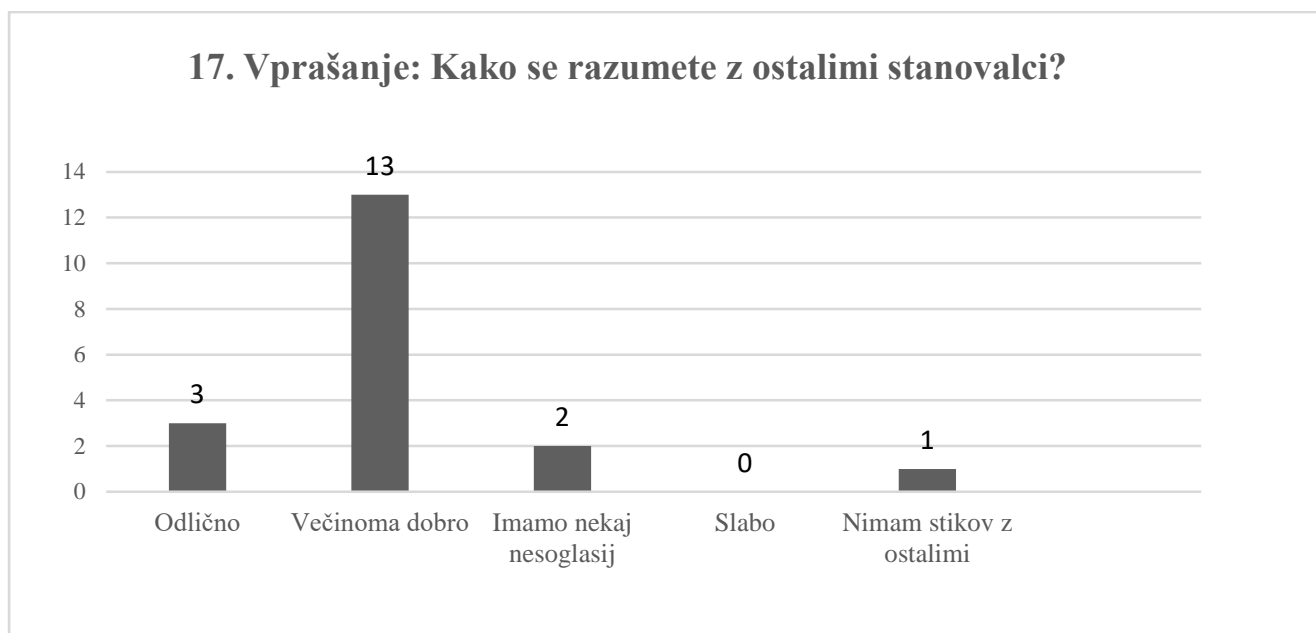
Graf 17



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da se 10 anketirancev (50%) družijo z ostalimi stanovalci v domu občasno. Zelo pogosto se družijo eden od anketirancev (5%), nikoli je označil eden (5%). Ostali so označili odgovor »Pogosto« (15%) in »Redko« (25%).

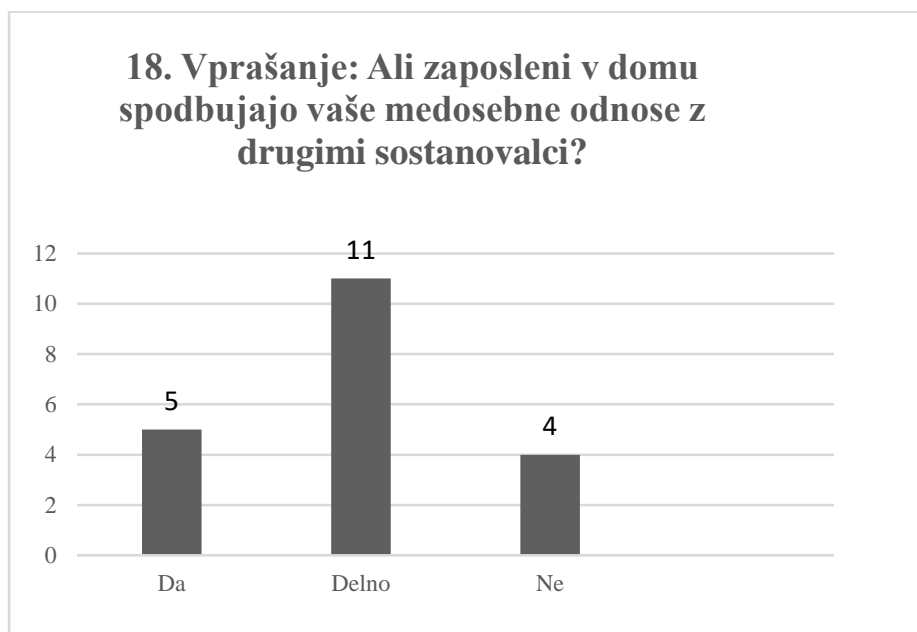
Graf 18



Vir: (Grobelašek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da se 13 od 20 (68%) starostnikov večinoma dobro razume z ostalimi stanovalci, glede na rezultate ankete. Trije (16%) so označili odgovor »Odlično«, dva (11%) sta označila odgovor »Imamo nekaj nesoglasij« in en (5%) je označil odgovor »Nimam stikov z ostalimi«. En anketiranec je pustil vprašanje neodgovorjeno, kar predstavlja 5%.

Graf 19



Vir: (Grobelašek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da 11 (55%) starostnikov meni, da zaposleni v domu delno spodbujajo medosebne odnose z drugimi sstanovalci. Pet (25%) jih je označilo z »Da« in 4 (20%) z »Ne«.

Graf 20



Vir: (Grobelshek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da starostniki podporo zaposlenih v domu pri premagovanju občutkov osamljenosti ocenjujejo od 0 (nič) do 10 (veliko) z naslednjimi ocenami. Nihče ni ocenil z oceno 0 (0%), eden je ocenil z oceno 1 (5%), dva sta ocenila z oceno 2 (10%), dva sta ocenila z oceno 3 (10%), nihče ni ocenil z oceno 4 (0%), štirje so ocenili z oceno 5 (20%), z oceno 6 ni ocenil nihče (0%), dva sta ocenila z oceno 7 (10%), štirje so ocenili z oceno 8 (20%), eden je ocenil z oceno 9 (5%) in štirje z oceno 10 (20%).

Graf 21



Vir: (Gobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 20 razberemo, da starostniki ocenjujejo podporo zaposlenih v domu, pri zmanjševanju socialne izoliranosti od 0 do 10 z naslednjimi ocenami. Nihče ne označuje z oceno nič, kar predstavlja 0%. Le eden z oceno 1, kar predstavlja 5% anketirancev. Dva z oceno 2, kar predstavlja 10%. En z oceno 3, kar predstavlja 5%. Štirje z oceno 4, kar predstavlja 20%. Dva starostnika z oceno 5, kar predstavlja 10%. Eden z oceno 6, kar predstavlja 5% anketirancev. Štirje z oceno 7, kar predstavlja 20%. Dva z oceno 8, kar predstavlja 10%. Trije z oceno 9, kar predstavlja 15%.

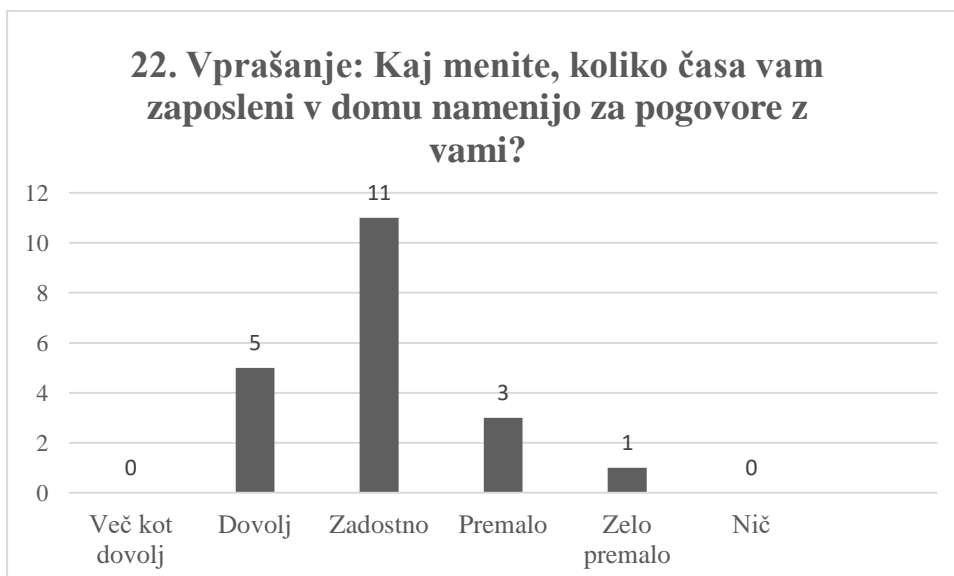
Graf 22



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 22 lahko razberemo, da 10 starostnikov (50%) meni, da se zaposleni v domu delno dovolj zavedajo starostnikovih socialnih potreb. 7(35%) jih meni, da se zaposleni dovolj zavedajo in ostalim (15%), se zdi, da se ne.

Graf 23



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa razberemo, da 11 (55%) starostnikov anketirancev meni, da zaposleni v domu namenijo pogovore z njimi zadostno dovolj časa. Petim (25%) se zdi, da je dovolj namenjenega časa za pogovor z zaposlenimi, trem (15%) se zdi premalo in enemu (5%) od anketirancev se zdi zelo premalo.

3.6.2 Rezultati ankete za zaposlene v domu starejših

Graf 24



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da 14 (54%) anketiranih zaposlenih pogosto opazijo, da se stanovalci v domu spopadajo z občutki osamljenosti. 11 (42%) jih je označilo, da to opazijo občasno in en (4%) da opazi redko.

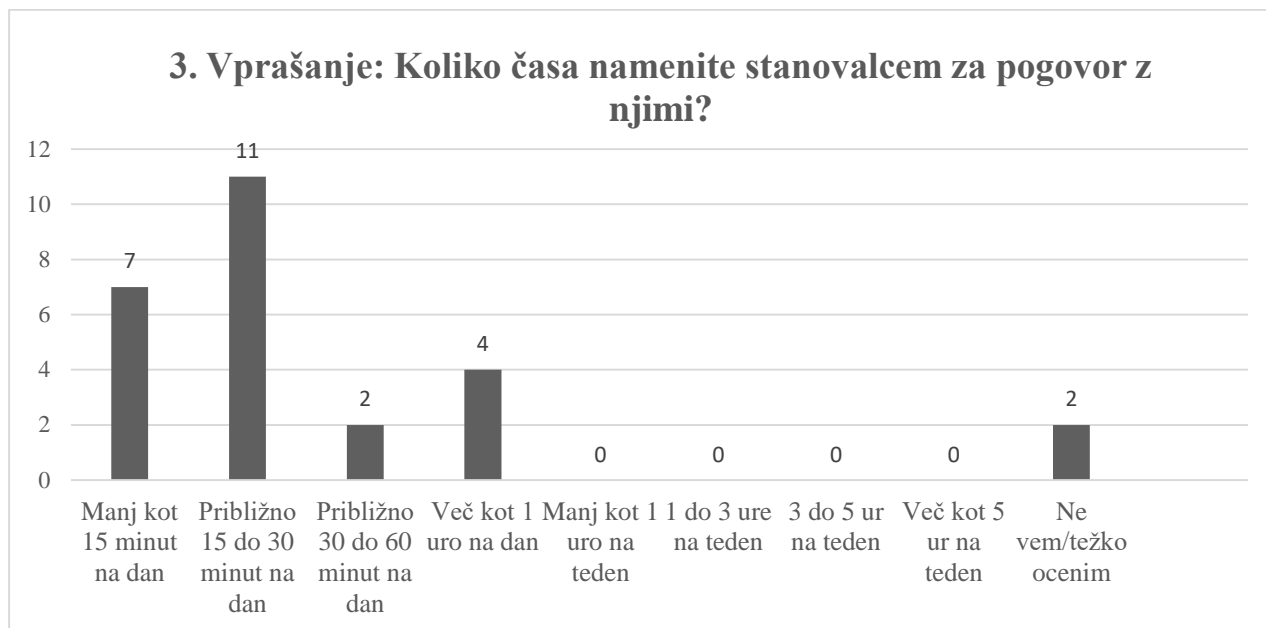
Graf 25



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 25 prikazuje, da 15 zaposlenih občasno opazi socialno izolacijo med stanovalci v domu za starejše, kar predstavlja 58% anketirancev. Sedem (27%) jih to opazi redko in štiri (15%) pogosto. Nihče ni označil vedno ali nikoli.

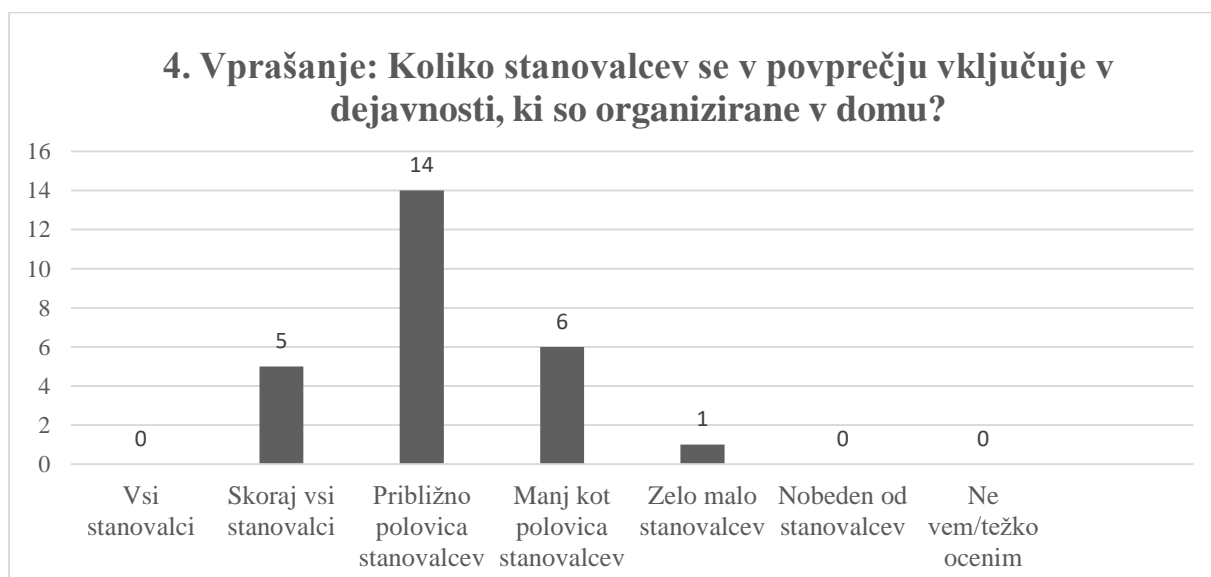
Graf 26



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da 11 zaposlenih od 26, kar predstavlja 42% anketirancev, nameni starostnikom približno 15 do 30 minut pogovora na dan. Manj kot 15 minut na dan jim nameni sedem anketirancev (27%) in štirje (15%) več kot 1 uro na dan. Ostali (2 anketiranca) so označili odgovor: »Približno 30 do 60 minut na dan« in 2 anketiranca »Ne vem/težko ocenim«

Graf 27

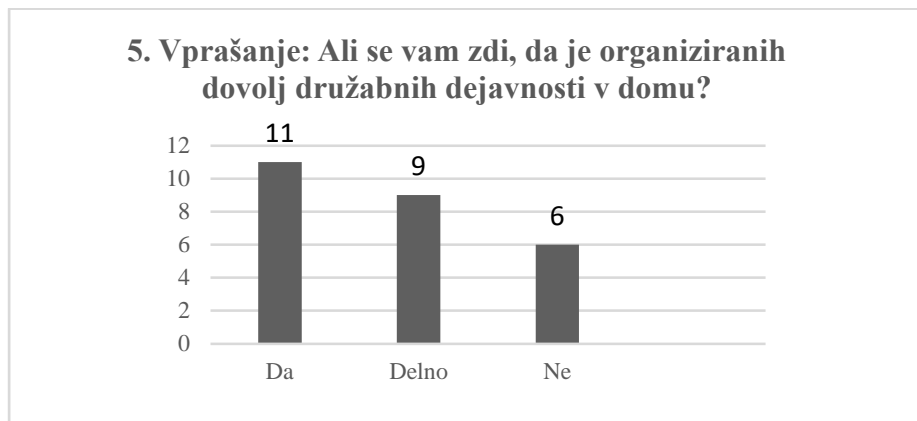


Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 27 prikazuje, da 14 zaposlenih (54%) meni, da se približno polovica stanovalcev v povprečju vključuje v dejavnosti, ki so organizirane v domu. Da se manj kot polovica

stanovalcev vključuje, je označilo šest (23%) zaposlenih. Pet (19%) jih je označilo, da se v dejavnosti vključujejo skoraj vsi stanovalci in en (4%) je označil odgovor: »Zelo malo stanovalcev«. Nihče ni označil odgovor »vsi stanovalci«, »nobeden od stanovalcev«, »ne vem/težko ocenim«.

Graf 28



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da 11 (42%) zaposlenih meni, da je organiziranih dovolj družabnih dejavnosti v domu za starostnike. Devet (35%) jih je označilo odgovor: »Delno«. Ostalim šest (23%) se ne zdi, da jih je dovolj.

Graf 29



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa razberemo, da 12 zaposlenih (46%) meni, da so aktivnosti za starostnike v domu dovolj usmerjene k socialnemu povezovanju. Desetim (38%) se to zdi le delno, ostalim (15%) se ne zdi, da so dovolj usmerjene k socialnem povezovanju.

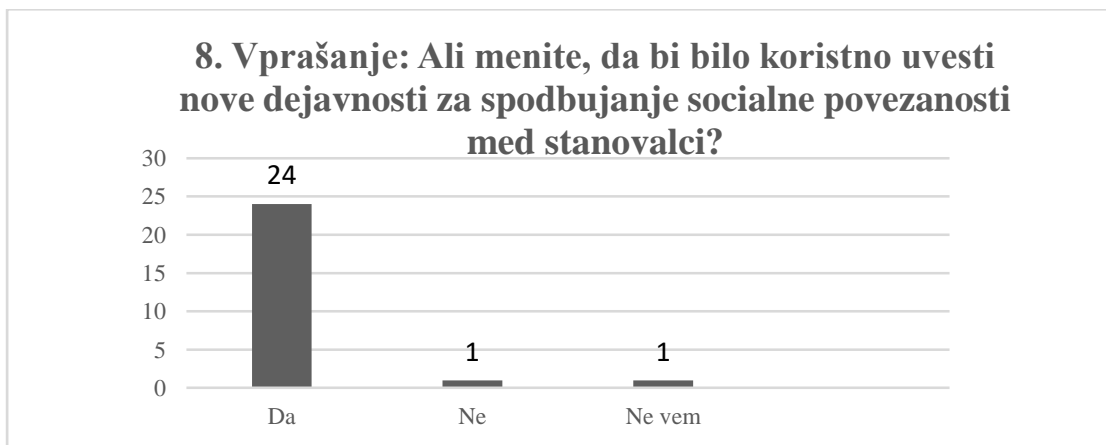
Graf 30



Vir: (Gobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa je razvidno, da 18 anketiranih zaposlenih (35%) meni, da so izmed dejavnosti, ki so organizirane v domu najbolj priljubljene delavnice. 15 zaposlenih (29%) je označilo skupinske igre. 11 (22%) jih je označilo glasbene nastope. 7 (14%) zaposlenih meni, da so priljubljeni izleti in ekskurzije.

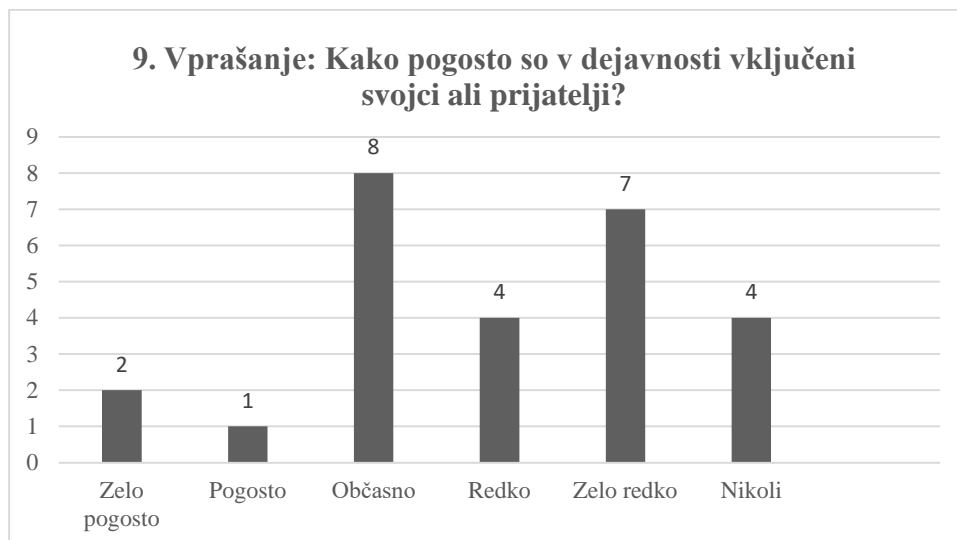
Graf 31



Vir: (Gobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 31 lahko razberemo, da 24 (92%) od 26 anketiranih zaposlenih meni, da bi bilo koristno uvesti nove dejavnosti za spodbujanje socialne povezanosti med stanovalci. Najmanj jih je označilo odgovora: »Ne« in »Ne vem« in sicer vsakega le en anketiranec.

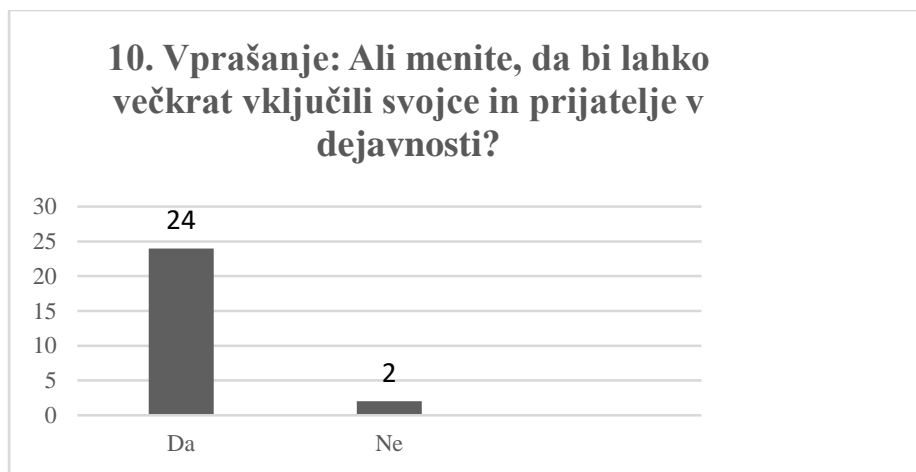
Graf 32



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 32 razberemo, da je 8 zaposlenih (31%) označilo, da so v dejavnosti v domu občasno vključeni svojci in prijatelji. Sedem (27%) jih je označilo, da so svojci in prijatelji vključeni zelo redko. Eden (4%) je označil odgovor: »Pogosto«. »Redko« so označili štirje (15%) in »zelo pogosto« dva (8%). Eden (4%) je označil »Nikoli«.

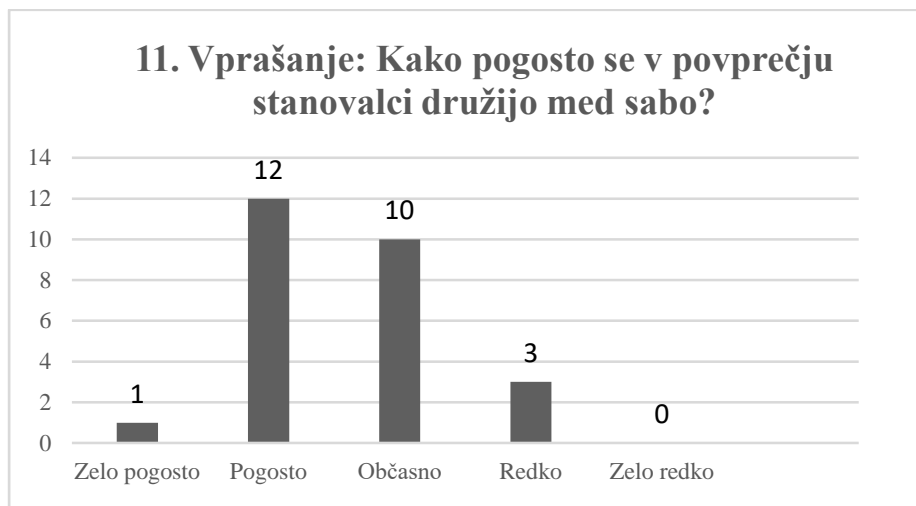
Graf 33



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 33 razberemo, da 24 zaposlenih (92%) meni, da bi lahko večkrat vključili svojce in prijatelje starostnike v dejavnosti v domu. Ostala 2 (8%) menita, da ne.

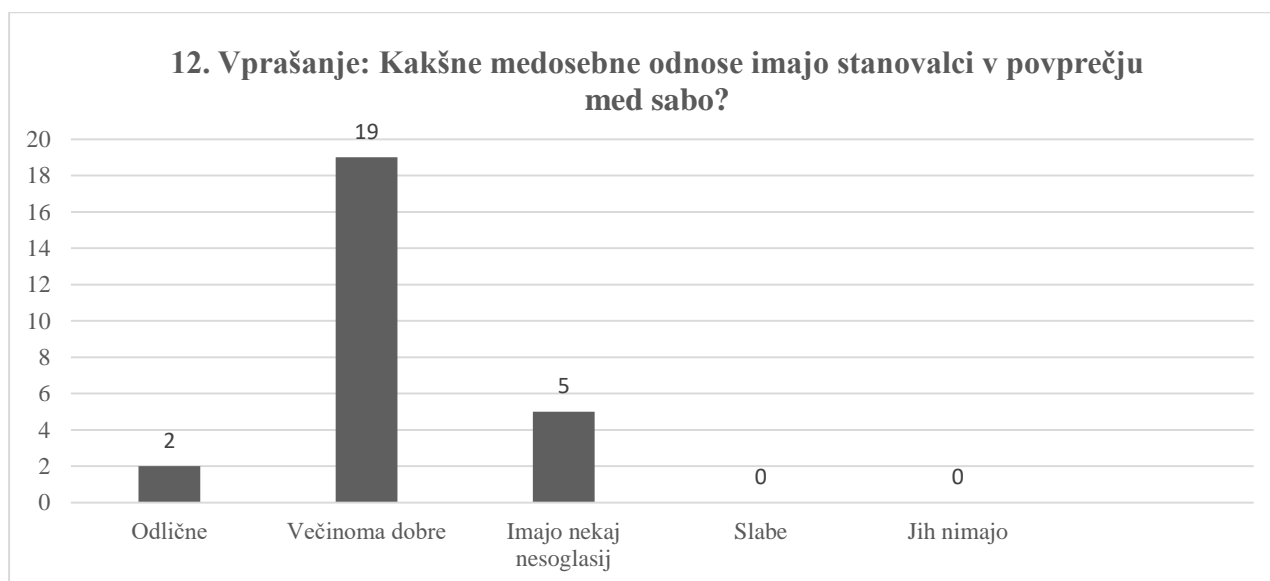
Graf 34



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da je 12 zaposlenih, kar predstavlja 46%, na anketi označilo, da se stanovalci med sabo družijo pogosto, 10, kar predstavlja 38%, jih je označilo, da se družijo občasno. Trije (12%) so označili, da se stanovalci družijo med sabo redko, eden (4%) pa je označil, da se zelo pogosto.

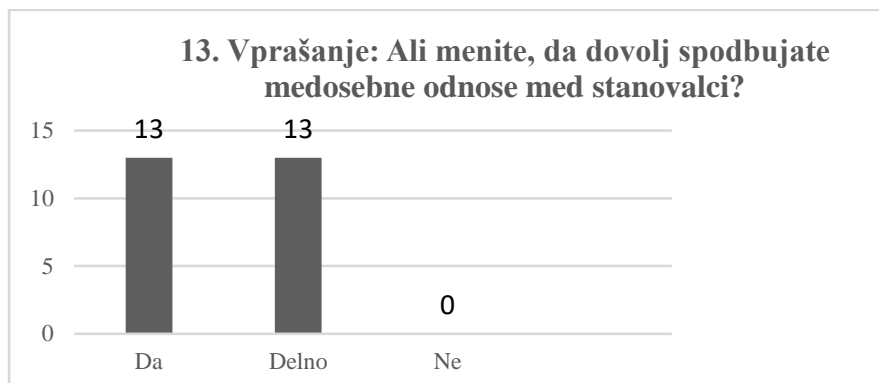
Graf 35



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da 19 (73%) zaposlenih meni, da imajo stanovalci v povprečju večinoma dobre odnose med sabo. Pet (19%) jih je označilo, da imajo starostniki (stanovalci) nekaj nesoglasij med sabo in ostala dva anketiranca (8%) sta označila, da imajo v povprečju stanovalci odlične odnose med sabo.

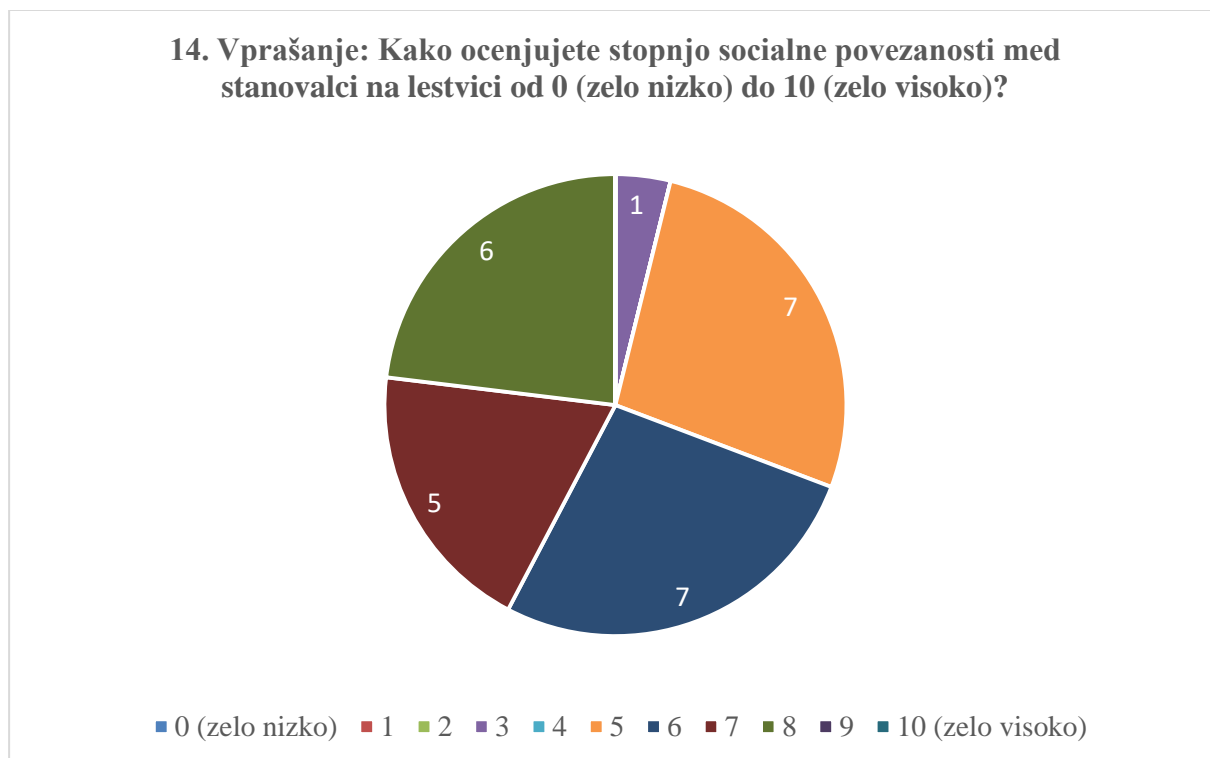
Graf 36



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa je razvidno, da polovica anketiranih zaposlenih meni, da dovolj spodbujajo medosebne odnose med stanovalci. Druga polovica meni, da spodbujajo medosebne odnose med stanovalci delno dovolj. Nihče ni označil odgovor »ne«.

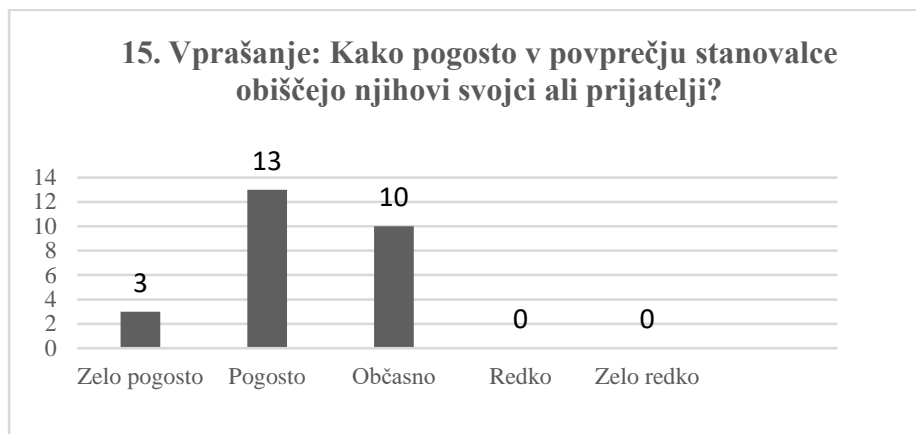
Graf 37



Vir: (Grobelšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da nihče od anketiranih zaposlenih stopnje socialne povezanosti med stanovalci, na lestvici od 0 (zelo nizko) do 10 (zelo visoko), ne ocenjuje z 0, 10, 2 ali 9. Eden od 26 zaposlenih (kar je približno 3,8%) ocenjuje stopnjo socialne povezanosti med stanovalci z oceno 3. 7 zaposlenih (26,9%) ocenjuje z oceno 5, 7 zaposlenih (26,9%) ocenjuje z oceno 6, 5 zaposlenih (19,2%) ocenjuje z oceno 7, 6 zaposlenih (23,1%) ocenjuje z oceno 8.

Graf 38



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da 13 (50%) zaposlenih meni, da v povprečju stanovalce doma obiščejo njihovi svojci ali prijatelji pogosto. Deset (38%) jih je označilo, da občasno in trije (12%), da zelo pogosto. Nihče ni označil »redko« ali »zelo redko«.

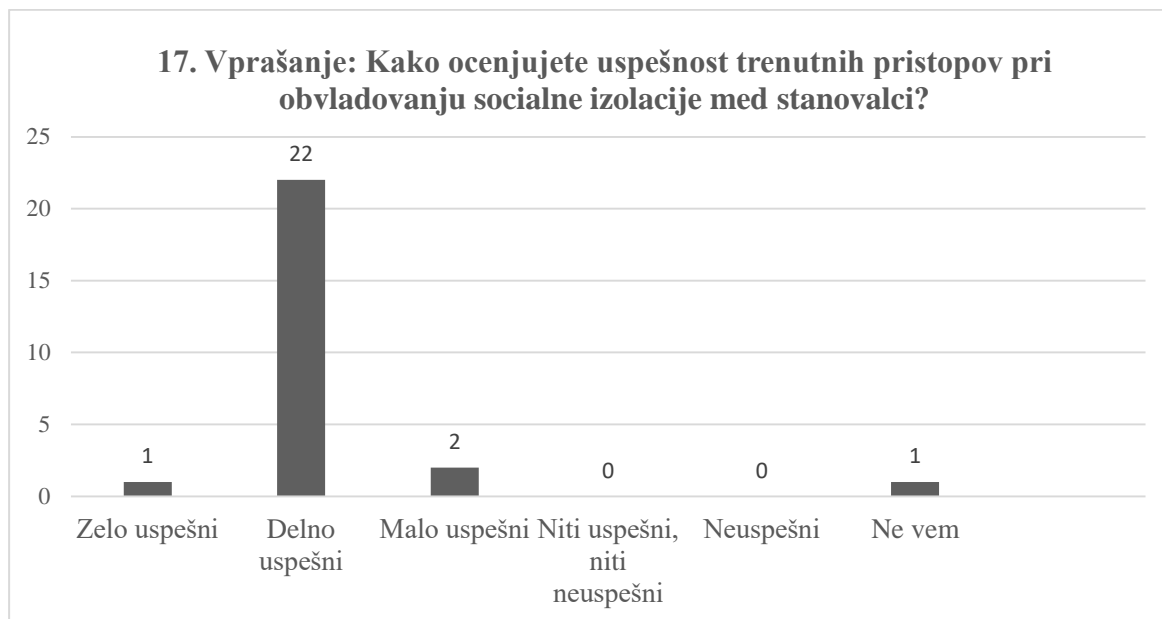
Graf 39



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa 39 je razvidno, da 16 zaposlenih (62%) meni, da imajo stanovalci doma dovolj možnosti za komuniciranje s svojci ali prijatelji. Osem (31%) jih meni, da imajo stanovalci delno dovolj možnosti in dva (8%) menita, da nimajo dovolj možnosti za komuniciranje.

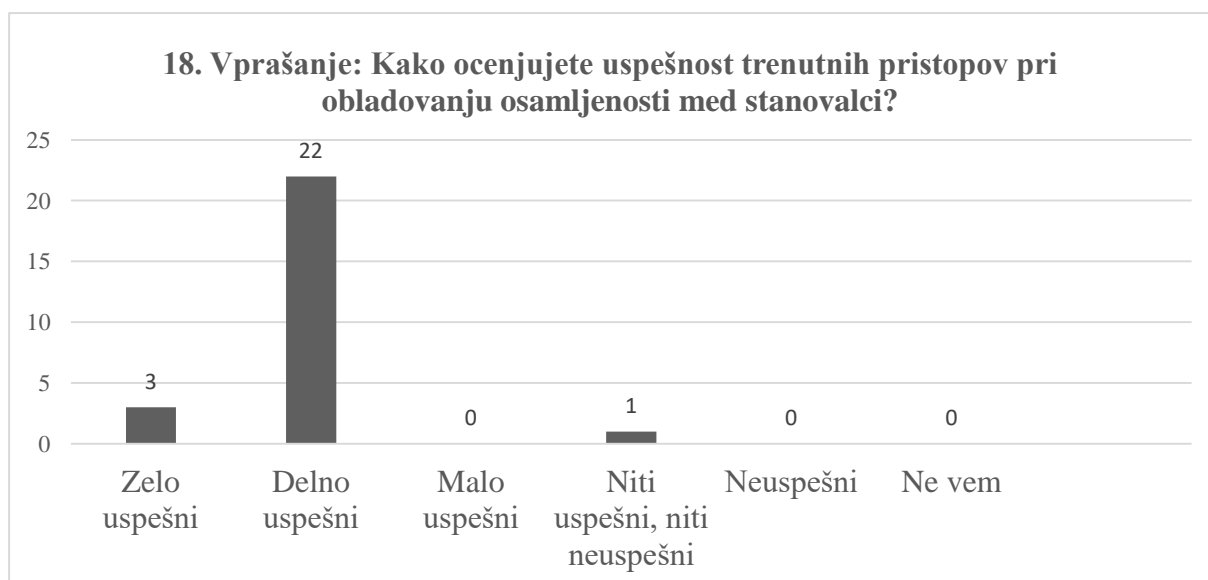
Graf 40



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 40 prikazuje, da 22 (85%) anketiranih zaposlenih ocenjuje uspešnost trenutnih pristopov pri obvladovanju socialne izolacije med stanovalci kot delno uspešno. 2 (8%) ocenjujeta za malo uspešno, eden (4%) z zelo uspešno, eden (4%) z ne vem, nihče pa ni izbral možnosti neuspešno ali niti uspešno niti neuspešno.

Graf 41

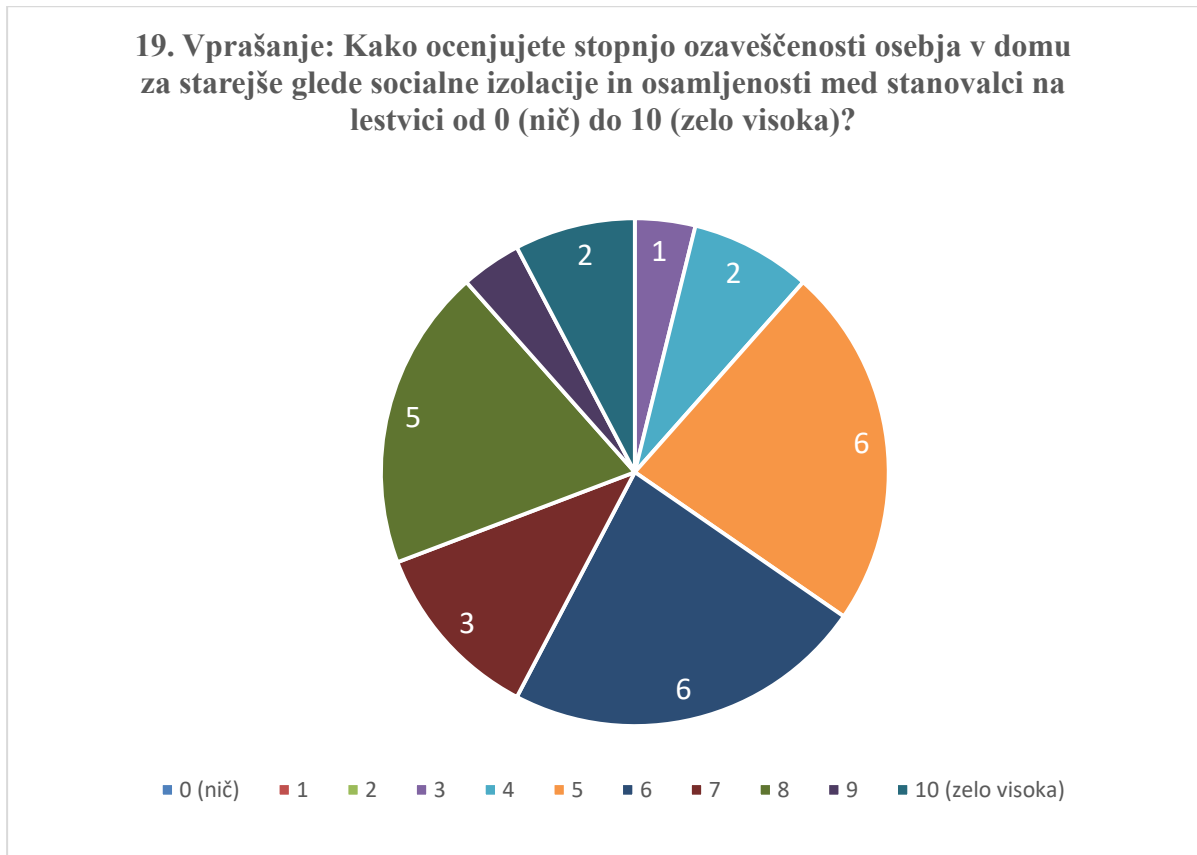


Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf 41 prikazuje, da 22 (85%) anketiranih zaposlenih ocenjuje uspešnost trenutnih pristopov pri obvladovanju osamljenosti med stanovalci kot delno uspešno. Trije (12%) ocenjujejo kot

zelo uspešno. En (4%) anketiranec je označil odgovor: »Niti uspešni, niti neuspešni«, nihče pa ni izbral odgovora »neuspešno«.

Graf 42



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Graf prikazuje, da je 6 (23%) od 26 anketiranih zaposlenih ocenilo stopnjo ozaveščenosti osebja v domu za starejše glede socialne izolacije in osamljenosti med stanovalci, na lestvici od 0 (nič) do 10 (zelo visoka) z oceno 6. 6 zaposlenih (23%) je ocenilo z oceno 5. Dva (8%) sta označila 10, dva (8%) oceno 4, medtem ko nihče ni označil oceni 1 ali 2. Pet zaposlenih (19%) je označilo oceno 8. Trije so ocenili z oceno 7. Eden (4%) je označil z oceno 3 in eden (4%) je označil z oceno 9.

Graf 43



Vir: (Grobelsšek, Stiplošek), anketa, 2024

Iz grafa lahko razberemo, da 14 od 26 anketiranih zaposlenih meni, da se osebje delno dovolj zaveda socialnih potreb stanovalcev, kar predstavlja 54% anketirancev. Osem (31%) jih meni, da se osebje dovolj zaveda in ostali 4 (15%) so označili odgovor: »Ne«.

3.6.3 Ugotovitve

Po pregledu rezultatov pridobljenih z anketami, ki smo jih razdelili med starostnike (stanovalce v domu starejših) in zaposlene v domu starejših, smo ugotovili, da je večina anketiranih starostnikov v domu za starejše ženskega spola. Posebna pozornost je namenjena tudi časovnemu faktorju prebivanja v domu, saj večina stanovalcev v anketi poroča, da so v domu začeli živeti relativno nedavno, manj kot pol leta nazaj. To nakazuje, da so rezultati lahko tudi vzrok začetnega prilagajanja na novo okolje. Dodatno, dejstvo, da večina stanovalcev v domu živi samih brez partnerja ali prijatelja, predstavlja pomemben podatek, saj je lahko osamljenost večja med tistimi, ki nimajo sostanovalcev ali družbe v svoji sobi. Rezultati kažejo na širok spekter občutkov osamljenosti med starostniki, pri čemer se večina uvršča nekje v sredino lestvice. To kaže, da je osamljenost prisotna, vendar ni ekstremna pri večini anketiranih starostnikov. Obstajajo posamezniki, ki se močno počutijo osamljene: Prisotnost anketirancev, ki so označili najvišje ocene osamljenosti (10), kaže na to, da so nekateri resnično zelo osamljeni. Presenetljivo je, da kljub rednim obiskom svojcev in prijateljev, nekateri starostniki še vedno doživljajo občutke socialne izolacije. To odpira

pomembno vprašanje, kaj vpliva na te občutke, in kako jih nasloviti, tudi če obstaja zunanja podpora. Večina stanovalcev meni, da imajo dovolj možnosti za komunikacijo s svojci in prijatelji, kar je spodbudno. Vendar pa je treba opozoriti, da se večina te komunikacije še vedno dogaja v tradicionalni obliki, kot so obiski ali telefonski klici. Uporaba digitalnih medijev, ki bi lahko omogočila večjo interakcijo, je manj pogosta. To nakazuje na potrebo po večji osveščenosti in usposabljanju za uporabo sodobnih tehnologij med starejšimi. Kljub organiziranim dejavnostim v domu se le del stanovalcev redno vključuje vanje. To odpira vprašanje, ali je ponudba dejavnosti ustrezno prilagojena interesom, zmožnostim in potrebam stanovalcev. Zanimiva ugotovitev je, da je pri petih starostnikih najljubša organizirana dejavnost v domu telovadba, medtem ko je nihče od zaposlenih ni omenil. Delavnice so med najbolj priljubljenimi dejavnostmi med starostniki tako po mnenju zaposlenih kot tudi starostnikov. To lahko služi kot podlaga za razširjanje in nadaljnji razvoj programov dejavnosti v domovih za starejše. Večina anketiranih starostnikov meni, da so z organiziranimi dejavnostmi v domu niti nezadovoljni/niti zadovoljni, kar označuje sredino in predstavlja potrebo po nadgraditvi dejavnosti v domu. Pomembno je tudi zagotoviti, da so te dejavnosti dostopne in privlačne za vse stanovalce, ne le za nekatere. Večina zaposlenih meni, da se ustrezno posveča čas za pogovore s stanovalci in spodbujanje medsebojnih odnosov. Kljub temu obstajajo stanovalci, ki se še vedno počutijo osamljene in socialno izolirane. To kaže na potrebo po dodatnih prizadevanjih za izboljšanje podpore in interakcije s strani osebja. Kljub temu, da večina starostnikov meni, da imajo dovolj možnosti za komuniciranje s svojci in prijatelji, se še vedno večina počuti osamljeno. Večina zaposlenih meni, da bi bilo koristno uvesti nove dejavnosti, ki bi spodbujale socialno povezanost med stanovalci.

3.6.4 Potek intervjuja.

Intervju smo izvedli 23.3.2024. Trajal je 40 minut. Izvedli smo ga v sobi intervjuvanke, v domu starejših v katerem stanuje. Pred pričetkom smo intervjuvanki predstavili potek intervjuja in potrebo po snemanju zvoka. Med izvajanjem intervjuja smo uporabljali mobilni telefon za snemanje zvoka, ki je bil ves čas postavljen na mizi med intervjuvancem in izvajalcem raziskave. Snemanje se je pričelo takoj po opozorilu, končalo pa prav tako po opozorilu.

Vprašanja so bila pripravljena v naprej. Pri izvajanju intervjuja se je izvajalec osredotočal na aktivno poslušanje in postavljanje relevantnih podvprašanj. Po izvedbi intervjuja, je bil narejen transkript, ki smo ga potem analizirali in kodirali.

3.6.5 Dnevnik intervjuja

Na dan intervjuja smo potrkali na vrata sobe naše intervjuvanke, jo pozdravili in opomnili na razlog našega obiska. Za intervju smo jo prosili že prvi dan dela na terenu, po pridobljenih anketah. Ko nas je povabila v sobo smo jo povprašali po počutju. Odgovorila je, da je slabo spala ponoči, ker ji je bilo slabo ter da ima težave s pritiskom. Naslednjih nekaj besed smo še namenili pogovoru o njeni nečakinji, za katero pravi, da ji je edina bližnja svojka in v tistem času jo je tudi poklicala po telefonu, ker ji je gospa že zjutraj omenila, da je to noč slabo spala. Intervjuvanka je srednje postave, ima kratke sive lase, oblečena je bila v udobna oblačila, delno je gibalno ovirana, težje hodi sama ampak lahko pa se vstane iz postelje in sede na voziček.

Gospa je mirna, govori počasi in z dokaj tihim glasom. Pred pričetkom intervjuja smo ji ponovno predstavili soglasje, ki ga je prejela in podpisala že pred izpolnjevanjem ankete, kot vsi ostali anketiranci. Na soglasju je opisano, da se podatki raziskave uporabijo samo v namen projektne naloge in, da nikjer ne bodo zapisani osebni podatki sodelujočih. Predstavili smo ji potek intervjuja in pravilo o snemanju zvoka. Gospa je opozorila, da bo med intervjujem potrebovala krajše odmore, kar smo razumeli in sprejeli. Ko je gospa potrdila, da je pripravljena, smo jo opozorili in pričeli s snemanjem in samim intervjujem. Med intervjujem smo snemanje dvakrat ustavili, kot je napovedala intervjuvanka. Med prvim odmorom se je odpravila na stranišče med drugim pa je potrebovala sam odmor ter kozarec vode. Ko se je vrnila smo nadaljevali z intervjujem. Po pridobljenih odgovorih smo jo opozorili na prenehanje snemanja in pred tem vprašali, če želi v sklopu intervjuja še kaj dodati. Ker odgovora ni bilo, smo snemanje prenehali. Nato smo jo vprašali po počutju, na kar je odgovorila da se počuti malo utrujeno ampak je vesela da je lahko sodelovala. Povedala je, da upa da je

svojimi odgovori kaj pripomogla k problemu, ki je bil predmet raziskave. Lepo smo se ji zahvalili in ji zaželeli lep preostanek dneva.

3.6.6 Predstavitev rezultatov intervjuja z odgovarjanjem na raziskovalna vprašanja

1. Kako pogost je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše?

Na podlagi odgovorov gospe lahko interpretiramo, da je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše precej pogost. Gospa izraža močno željo po druženju in pogovoru, kar kaže na to, da se sooča s pomanjkanjem socialnih interakcij. Poudarja, da je bila prej bolj

družabna in aktivna v svojem okolju, vendar se sedaj počuti osamljeno in socialno izolirano, kar jo zelo bremeni. Omenja tudi, da je njena gibalna oviranost omejila možnosti za druženje, saj ne more prosto zapustiti doma, kar še dodatno prispeva k občutku osamljenosti. Poleg tega gospa izpostavlja, da so medosebni odnosi s sostanovalci pogosto slabi in da so skupni obroki pogosto tihi, brez kakršnih koli pogovorov. Prav tako omenja pomanjkanje organiziranih dejavnosti, ki bi spodbujale druženje in interakcijo med stanovalci, kar lahko dodatno prispeva k občutku osamljenosti. Čeprav omenja pozitivne odnose z nekaterimi zaposlenimi, kot so socialna delavka in nekateri mlajši zdravstveni delavci, ti odnosi niso dovolj, da bi odpravili občutek osamljenosti. Na koncu, gospa izraža željo po večjem številu srečanj med stanovalci in po več priložnostih za druženje ter predlaga izboljšave v organizaciji dejavnosti, ki bi spodbujale socialno povezanost med stanovalci. Na podlagi teh ugotovitev lahko sklepamo, da je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše precej razširjen in da so potrebni ukrepi za izboljšanje socialne povezanosti in kakovosti življenja teh posameznikov in prilagoditve ter izboljšave organiziranih dejavnosti v domu.

2. Kakšen je obseg socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše?

Iz odgovorov gospe lahko sklepamo, da je obseg socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše velik. Gospe je zelo težko zaradi pomanjkanja družbe, saj se počuti osamljeno, kar ji predstavlja veliko breme. Poudarja, da je bila prej zelo družabna in je uživala v medosebnih interakcijah, vendar je zdaj zaradi gibalne oviranosti omejena pri srečevanju z drugimi ljudmi. Prav tako omenja, da je bila v preteklosti bolj socialno aktivna, sodelovala je v različnih dejavnostih in bila del pevskega zbora. Vendar pa v domu za starejše ne doživlja enake ravni socialne povezanosti in pogovorov, kot jih je bila vajena prej. Poleg tega iz njenih odgovorov razberemo, da se sostanovalci na njenem oddelku med seboj ne pogovarjajo veliko, kar dodatno prispeva k njenemu občutku osamljenosti. Kljub organiziranim dejavnostim, kot so telovadba in pevski nastopi, ter dejavnostim, ki jih izvaja sama, kot je poslušanje radia, se gospa še vedno počuti osamljeno. Izpostavlja pomanjkanje priložnosti za druženje in pogovore ter izraža željo po večjem številu in raznolikosti dejavnosti, ki bi spodbujale socialno interakcijo med stanovalci. Poleg tega gospa omenja, da kljub prijaznosti zaposlenih, ti nimajo vedno dovolj časa za pogovore, kar dodatno otežuje vzpostavljanje socialnih stikov. Medtem ko komunikacija s svojci, ki ne živijo v domu, nekoliko olajša občutke osamljenosti, pa gospa še vedno doživlja pomanjkanje družbe in povezovanja s sostanovalci in posledično socialno izolacijo.

3. Kakšne so posledice osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše?

Na podlagi intervjuja lahko ugotovimo več posledic osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše. Prvič, osamljenost povzroča psihološko stisko, saj se starostniki soočajo s čustvenimi obremenitvami in občutkom izoliranosti. To je bilo izpostavljeno v primeru gospe, ki se počuti osamljeno in jo to močno bremeni, še posebej, ker je v preteklosti bila zelo družabna in aktivna.

Osamljenost negativno vpliva na kakovost življenja starostnikov, saj jim onemogoča uživanje v socialnih interakcijah in dejavnostih, ki bi jim lahko popestrile vsakdan. Vpliva tudi na fizično zdravje starostnikov. Nazadnje, občutek osamljenosti lahko vodi v zmanjšano samozavest in samospoštovanje pri starostnikih, saj se počutijo nevidne in nepomembne v svojem okolju. Skupaj gledano, gospa doživlja številne posledice osamljenosti, ki vplivajo na njeno dobro počutje, duševno stanje in kakovost življenja v domu za starejše.

4. Kakšne so posledice socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše?

Glede na odgovore gospe je mogoče opaziti številne posledice socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše. Prvič, gospa izraža hrepenenje po druženju in pogovoru, kar poudarja pomen socialnih interakcij za njeno dobro počutje. Posledice socialne izolacije so tako pomanjkanje kvalitetnih prijateljskih odnosov, deljenje interesov in tako tudi ohranjanje svojih pristočasnih aktivnosti (hobijev). Socialna izolacija lahko vpliva tudi na kognitivne sposobnosti. Starostniki z manj možnosti za kvalitetne pogovore, lahko počasi izgubljajo motiviranost in nasploh sposobnosti za govor, spomin, aktivno razmišljanje... Pomemben dejavnik, ki vpliva na zmanjšanje občutka socialne izolacije, je odnos zaposlenih. Kljub pomanjkanju časa za pogovore je gospa pohvalila nekatere zaposlene, ki so ji nudili čustveno podporo in razumevanje. To kaže, da so lahko pozitivni odnosi zaposlenih ključni za izboljšanje počutja stanovalcev in zmanjšanje občutka socialne izolacije. Nazadnje, komunikacija s svojci in prijatelji ima lahko pomemben vpliv. Kljub temu gospa izraža občutek, da ji trenutno komunikacija s svojci ne zagotavlja zadostne podpore in razumevanja. To lahko prispeva k občutku osamljenosti in izolacije, saj se morda ne počuti dovolj povezana s svojimi bližnjimi. Ker se starostniki med sabo ne družijo, so socialno izolirani v svojih sobah zaradi različnih telesnih ovir in pomanjkanja motivacije, nimajo možnosti spoznavanja med sabo in deljenja interesov, hobijev lahko. Skupno, njena izkušnja osvetljuje kompleksnost in raznolikost posledic socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše, ki segajo od pomanjkanja družbenih interakcij do občutka nevidnosti in zapostavljenosti.

3.7 Skupne ugotovitve

Iz pridobljenih informacij s pomočjo izvedenega intervjuja s starostnico, anket med stanovalci in zaposlenimi v domu ter pregleda različnih znanstvenih virov o že obstoječih intervencijah - pristopih k zmanjšanju občutka osamljenosti in socialni izolaciji ter krepitvi duševnega zdravja starejše populacije, je mogoče izluščiti več ključnih ugotovitev in razumeti širši kontekst osamljenosti in socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše.

Na podlagi intervjuja je bilo ugotovljeno, da se starostniki soočajo z občutkom osamljenosti, še posebej tisti, ki so bili prej bolj družabni in aktivni. Sklepamo da je to zaradi drastične spremembe okolja, kjer so priložnosti za socializiranje, zaradi različnih dejavnikov, manjše. Gibalna oviranost in omejene socialne interakcije v domu še dodatno povečujejo občutek socialne izolacije. Kljub želji po več družabnih dejavnostih, omejena mobilnost mnogim oskrbovancem preprečuje aktivno vključevanje. Poleg tega je težko navezati stike s sostanovalci, saj je komunikacija omejena zaradi psihofizičnih ovir, večina pa ostaja v svojih sobah in ne navezujejo stika z drugimi stanovalci. Kljub nekaterim pozitivnim izkušnjam s prijaznimi zaposlenimi in obiski svojcev, se občutek osamljenosti še vedno zadržuje.

Ankete pa so prinesle dodatne vpoglede. Rezultati kažejo, da je osamljenost prisotna pri večini, vendar ni ekstremna. Kljub rednim obiskom svojcev in prijateljev, nekateri stanovalci še vedno doživljajo občutke socialne izolacije. To kaže na to, da je problem socialne izolacije kompleksen in ga ni mogoče rešiti samo z večjo prisotnostjo zunanjih socialnih mrež. To lahko povežemo s člankom (Singh in Misra, 2009), ki trdi, da so odnosi v družini običajno obvezni oz. samoumevni, medtem ko so prijateljski odvisni od izbire in želje posameznika.

Podatki prikazujejo, da so starostnica in mnogi drugi stanovalci doma za starejše nezadovoljni s stopnjo socialne interakcije in družabnosti v svojem okolju. Pomanjkanje družabnih dejavnosti, omejena mobilnost, komunikacijske ovire med stanovalci ter omejen čas zaposlenih za pogovore so vsi dejavniki, ki prispevajo k občutku osamljenosti in socialne izolacije.

Kar zadeva dejavnosti v domu, se le del stanovalcev redno vključuje vanje, kar postavlja vprašanje ali so te dejavnosti ustrezno prilagojene interesom in potrebam stanovalcev. Podpora zaposlenih je splošno dobro ocenjena, vendar se kljub temu nekateri stanovalci še vedno počutijo osamljene in socialno izolirane, kar kaže na potrebo po dodatnih prizadevanjih za izboljšanje interakcije s strani osebja. Zanimivo je, da se tudi zaposleni v veliki meri zavedajo, da bi bilo koristno uvesti nove dejavnosti za spodbujanje socialne povezanosti med

stanovalci. Sklepamo lahko, da je pomanjkanje dejavnosti in pogovorov s starostniki posledica pomanjkanja kadra v domovih za starejše oz. potreba po kadru namenjenemu za organiziranje dejavnosti in socializiranje s stanovalci.

Predlagani intervencijski pristopi iz znanstvenih virov nakazujejo na pomembnost raznolikih dejavnosti za preprečevanje osamljenosti. Gibalne in družabne aktivnosti so ključne, pri čemer je poudarek na skupinskih dejavnostih, ki omogočajo medsebojno interakcijo in povezovanje med stanovalci. Poleg tega so umetniške dejavnosti, kot so petje, igranje instrumentov ali slikanje, izpostavljene kot pomembno sredstvo za zmanjševanje občutka osamljenosti in krepitev medsebojnih odnosov. Na podlagi teh ugotovitev bi lahko razvili intervencijski načrt, ki bi vključeval več ukrepov za izboljšanje socialne interakcije in zmanjšanje občutka osamljenosti med stanovalci. Organizacija raznolikih skupinskih dejavnosti, spodbujanje individualnih pogovorov s strani zaposlenih ter raziskava možnosti za izvedbo zunanjih dejavnosti za gibalno omejene stanovalce bi lahko prispevali k izboljšanju njihovega počutja. Tudi Gardiner (2018) pravi, da je dobro če so aktivnosti za starostnike raznolike in vključujejo aktivnosti za urjenje spretnosti ter stike in/ali delo z živalmi.

3.8 Hipoteze

Po analizi pridobljenih podatkov smo lahko ovrgli ali potrdili hipoteze.

Hipoteza 1: Osamljenost je pogost pojav pri starostnikih v domovih za starejše.

Rezultati podpirajo to hipotezo. Izvedeni intervjuji in ankete so pokazali, da se starostniki pogosto soočajo z občutkom osamljenosti, še posebej tisti, ki so bili prej bolj družabni. Različni dejavniki, kot so gibalna oviranost, omejene socialne interakcije in komunikacijske ovire, prispevajo k občutku osamljenosti.

Hipoteza 2: Socialna izolacija se pojavlja v velikem obsegu pri starostnikih v domovih za starejše.

Tudi ta hipoteza je potrjena. Rezultati kažejo, da se kljub rednim obiskom svojcev in prijateljev nekateri stanovalci še vedno počutijo socialno izolirane. Pomanjkanje dejavnosti v domu, omejena mobilnost in komunikacijske ovire prispevajo k temu pojavu, saj starostniki niso motivirani za izhode iz svojih sob.

Hipoteza 3: Osamljenost povzroča negativne posledice pri starostnikih.

Podatki kažejo, da osamljenost resnično povzroča negativne posledice. Starostniki se počutijo osamljene in izolirane, kar lahko negativno vpliva na njihovo duševno zdravje in splošno počutje. Prav tako lahko omejena socialna interakcija vpliva na njihovo kakovost življenja.

Hipoteza 4: Socialna izolacija povzroča negativne posledice pri starostnikih.

Hipotezo lahko potrdimo. Socialna izolacija lahko vodi v negativne posledice, kot so občutki osamljenosti, ovrženi interesi in hobiji, poslabšanje duševnega zdravja in slabše splošno počutje.

4 INTERVENCIJA V NAMEN ZMANJŠEVANJA SOCIALNE IZOLACIJE IN OSAMLJENOSTI PRI STAROSTNIKI V DOMOVIH ZA STAREJŠE

Po pridobljenih ugotovitvah smo pričeli z načrtovanjem intervencije, ki bi delovala z namenom zmanjševati socialno izolacijo in osamljenost pri starostnikih v domovih za starejše. Naše intervencije smo želeli prilagoditi različnim starostnikom z različnimi stopnjami psihofizičnih sposobnosti in tudi starostnikom, ki imajo lažje oblike demence.

V nadaljevanju je po korakih opisan postopek načrtovanja.

4.1 Zbiranje idej

Vsak izmed članov skupine je prispeval 5 idej za intervencijo. Ideje smo analizirali in se odločili za različico intervencije, ki bo lahko združevala več področij (glasbeno, likovno, športno, pogovorno). Izbrana ideja so bila skupinska srečanja z raznolikimi tematikami, namenjena povezovanju, spoznavanju in sproščenemu pogovoru.

4.2 Načrtovanje in oblikovanje izbrane ideje

Izbrana intervencija se izvede v dveh srečanjih po 1 uro v večnamenskem prostoru starejših občanov v razmaku enega tedna. Udeleženci so uporabniki doma. Spodbudijo se nove oblike druženja in povezovanja, kjer bi se osebe počutile kot del skupine. Cilj dveh srečanj je zmanjšati občutek osamljenosti in socialne izolacije.

Gre za neformalno obliko skupine, kjer se omogočijo proste debate, vaje ali delavnice, zato se ta skupina imenuje procesna skupina, kjer vodja usmerja delovanje samega srečanja. Uporabnikom se najprej na preprost in razumljiv način razloži, kaj se organizira in čemu je namenjeno. Spodbudno in z navdušenjem se potencialne udeležence povabi k sodelovanju.

V nadaljevanju je predstavljen v naprej načrtovan potek srečanj.

1. Srečanje: V uvodnem delu prvega srečanja vodji pomagata udeležencem, da se namestijo v lep, a ne prevelik krog. Razdalja med stoli naj ne bo prevelika ali preblizu. Vsak udeleženec mora imeti dovolj intimnega prostora. Prostor naj bo dovolj svetel,

prav tako ne prevelik ali premajhen, v katerem bodo stanovalci zaznali zasebnost. Nameniti je treba dovolj časa, da se udeleženci med sabo predstavijo in vzpostavijo prvi stik za vzpostavljanje odnosa. Pri tem sta vodji pozorni, da je vključevanje posameznikov prilagojeno glede na njihovo počutje in delovanje (introverti/ekstroverti). Upoštevajo se želje ter mnenja udeležencev. V nadaljevanju se v skupini vzajemno določijo pravila, katere mora upoštevati vsak posameznik. Glavna, že obstoječa in napisana pravila so: spoštujemo zasebnost - kar se deli na srečanjih, ostane znotraj skupine; ne delimo osebnih zgodb ali informacij drugih brez njihovega dovoljenja; poslušamo brez prekinjanja, ko nekdo govori; ne uporabljamo žaljivega ali neprimerne jezika; spodbujamo enakopravno sodelovanje vseh udeležencev; spodbujamo dobro voljo in občutek sprejemanja. Dodatna pravila se postavijo pred pričetkom srečanj. Pravila se zapišejo in postavijo na vidno mesto. V nadaljevanju se vsem udeležencem predstavi urnik srečanja. Načrtovano je, da se srečanja izvajajo vsak teden na isti dan ob isti uri. V kolikor se zazna, da v skupini prevladuje neka napetost ali nezainteresiranost, se za vzpostavljanje prijetnega vzdušja prebere ali pove kakšna zabavna zgodba oziroma vic. V nadaljevanju vodja članom skupine pokaže star predmet, lahko tudi samo sliko tega predmeta in starostnike spodbudi, da povedo, če prepoznajo predmet, kje in kako so ga uporabljali... Skozi celotno srečanje je osredotočenost na razvoju socialne podpore in razvoju vzpostavljanja občutka povezanosti, deljenja izkušenj ali način za izražanje čustev. Zadnjih nekaj minut je namenjenih k zaključevanju srečanja, kjer udeleženci povedo svoje mnenje ali čustvo ter izpostavijo tisto, kar jim je bilo ali ni bilo všeč. Hkrati se jih vpraša o željah, ki bi jih morda lahko imeli, da se jih upošteva pri naslednjem srečanju. Ob koncu srečanja se udeležencem razdelijo pripravljene, grafično oblikovane in natisnjene vsebine o pomenu vzpostavljanja socialnih stikov ob katerih je na listu tudi prostor za zapiske, kjer si lahko udeleženci zapišejo telefonske številke ali številke sob v katerih bivajo, da lahko lažje najdejo drug drugega. Za zaključek se uporabnike opomni na ponovno snidenje v naslednjem tednu.

2. Srečanje: Po tednu dni se organizira drugo srečanje, kjer se ponovno povabi k sodelovanju tiste člane, ki so bili prisotni že na prvem dogodku in sprejme kogarkoli na novo. Pomembno je, da sta vodja in pomočnik isti osebi, da se izognemo ponovnemu navezovanju stikov. Na začetku se na kratko ponovijo pravila skupine in povpraša, ali bi želel kdo še kaj dodati. Temu sledi kratek povzetek prejšnjega srečanja

in nameni kratek čas temu, da se razišče, ali je ostalo kaj od prejšnjega druženja, kar bi kdo želel podeliti. Za vzpostavitev rahlega vzdušja se zapoje kakšna lepa enostavna ljudska ali kakšna druga znana pesem. Tokratno druženje je namenjeno glasbi. Vodja s pomočnikom izbere primerno pesem, ki jo z udeleženci skupaj zapojejo. V kolikor se izkaže nezainteresiranost za petje, se pesem samo odvrti (na primer preko youtube aplikacije). Vodja na kratko povzame besedilo oziroma pomen pesmi, nato povabi udeležence, da poskusijo najti zgodbo ali asociacijo iz preteklosti vezano na pesem. Temu sledi debata. Da pogovor lažje steče, vodi sami izpostavita svoji zgodbi. Skozi srečanje skrbita za zabavno in sproščeno vzdušje in dobro ustvarjeno dinamiko v skupini. Zadnje minute namenita evalvaciji srečanja. Hkrati se jih spodbudi, da tedenska srečanja ohranjajo in se povezujejo še naprej, brez našega tima iz projektne naloge.

4.3 Potek intervence

Osnovni potek intervencij je bil zasnovan tako:

Prvo srečanje: priprava prostora, zbiranje starostnikov, začetek srečanja, predstavitev pravil, predstavitev sodelujočih (imena), tematika »Stari predmeti« - pogovori, zabava, ogled starih predmetov; razdelitev grafično oblikovanih in natisnjenih vsebin o pomenu vzpostavljanja socialnih stikov, zapisovanje imen, zaključek.

Drugo srečanje: priprava prostora, zbiranje starostnikov, začetek srečanja, tematika »glasba« poslušanje glasbe, prepevanje, pogovarjanje, spodbujanje nadaljevanja srečanj, zaključek.

Število uporabnikov oz. starostnikov za izvajanje intervencije, smo omejili na do 10. Menimo, da bi bilo večje število starostnikov neprimerno, ker bi obstajala možnost, da bi kdo od starostnikov srečanje zapustil z občutkom neslišnosti, ker bi vsak imel omejeno časa za sodelovanje, da bi lahko vsi isto sodelovali. Kljub temu, smo uporabnike spodbujali, da na prihodnja srečanja povabijo še ostale sostanovalce, saj nam je bilo pomembno, da se jim predstavi možnost neomejenega druženja in spoznavanja med sabo, tudi po zaključku naše projektne naloge. Na prvo srečanje je prišlo 8 starostnikov, od tega 7 žensk in en moški. Na drugo srečanje pa je prišlo 10 oseb. 8 žensk in 2 moška.

4.3.1 1. Srečanje

Najprej smo za izvajanje naše intervencije pripravili prostor, večnamensko sobo v domu starejših, postavili stole v krog, pustili prostor za invalidske vozičke ter na sredino postavili predmete iz starih časov, kar je bila tema prvega skupinskega srečanja. Nato smo se odpravili po oddelkih in povabili uporabnike iz vseh nadstropij, saj je bil naš cilj med oddelčno povezovanje in spletnje novih poznanstev. Ta del je vzel precej časa, saj smo morali vse zainteresirane udeležence pospremiti v pritličje, v pripravljen prostor. Skupaj smo zbrali osem udeležencev in ob 9:15 začeli z delavnico. Po predstavitvi pravil skupine smo se v krogu predstavili z imeni in kraji iz katerih smo. Že v uvodu smo zaznali pozitivno naravnost in prijetno vzdušje. Ko smo povedali, iz katerih krajev prihajamo, so se začele pojavljati asociacije na te kraje.

Nato smo začeli z ogledom starih predmetov, ki smo jih vodje intervencije prinesli s sabo. Vsak predmet smo si skupaj s starostniki ogledali in ga podajali v krogu. Vsak starostnik je povedal, kako se predmet imenuje in zakaj so ga uporabljali doma. Vzdušje je bilo sproščeno, udeleženci so z nostalgijo govorili o preteklosti. Nato smo si ogledali še natisnjene slike starih predmetov in jih prav tako pokomentirali.

Na koncu smo izvedli refleksijo delavnice. Udeleženci so izkušnjo ocenili kot zelo pozitivno in bili veseli novih poznanstev. Razdelili smo pripravljene, grafično oblikovane in natisnjene vsebine o pomenu vzpostavljanja socialnih stikov, na katere smo starostnikom pomagali zapisati imena in priimke novih prijateljev ter številke sob. Obvestili smo jih, da bo naslednje srečanje prihodnji torek ob isti uri v istem prostoru, kar so z veseljem sprejeli. Udeležencem smo se zahvalili za sodelovanje in jih pospremili nazaj na oddelke. Intervencija je bila uspešna in za nas izjemno pozitivna izkušnja.

4.3.2 2. Srečanje

Z osebjem doma je bila dogovorjena ponovna uporaba prostora za drugo srečanje. Kakor pri prvem srečanju, se je tudi tokrat pripravil prostor imenovan kapelica. Umaknile so se mize, stoli pa so se postavili v krog. Pripravil se je prostor za možnost invalidskega vozička. Najprej smo povabili k udeležbi uporabnike doma, ki so sodelovali v prvi intervenciji. Še vedno je bil naš cilj med oddelčno povezovanje, temu pa smo tokrat dodali tudi utrditev poznanstev. Ker se nekateri uporabniki niso želeli udeležiti drugega srečanja, smo na dogodek povabili še

druge uporabnike, med katerimi so bili tudi tisti, ki so sodelovali pri izpolnjevanju anket in izvedbi intervjuja. Medtem, ko je ena izvajalka spremljala udeležence z različnih oddelkov, je druga s tistimi, ki so že prispeli v dogovorjeni prostor, vodila lahkoten pogovor dokler se nismo zbrali vsi prisotni. Zaradi udeležbe novih uporabnikov smo imeli možnosti ponovnega spoznavanja in povezovanja, kar je omogočilo pestrost skupine. Izvajalki sva pričeli z intervencijo z 10 udeleženci ob 9.00 uri z uvodnim srečanjem ter s kratko predstavitvijo imen ter dobo bivanja v domu. Glede na to, da so udeleženci poznali eno izvajalko, drugo pa ne, se je izkazalo, da v tem ni težava, saj smo imeli prijetno izkušnjo s spoznavanjem. V okviru uvoda se je predstavil namen drugega srečanja in vsebina intervencije.

Kljub udeležbi novih oseb se je pogovor lahko razvijal v smeri spoznavanja in spominjanja na glasbo, ki so jo uporabniki poslušali v različnem starostnem obdobju. S vključevanjem prijaznosti in spoštljivim pogovorom smo ugotovili, da imajo uporabniki skupne znance ali osebe, s katerimi so bili nekoč v stiku. Glasbeno obarvana intervencija je vsebovala slovenske pesmi Lojzeta Slaka, odpotovali smo v daljno Ameriko do Elvisa Presleya ter Harrya Balafonte, ob tem smo skupaj zapeli in tudi zaplesali. Posebej smo, kot skupina, bili pozorni na uporabnika na invalidskem vozičku, ki je imel nevrološko težavo in motnjo govora. Ker je gospod vedel, da se ga težko razume, si je pomagal na listu napisano abecedo in je na takšen način sodeloval pri debati. Izpostavil je pesmi slovenske glasbene skupine Šank Rock, zato smo tudi njemu omogočili možnost sodelovanja in poslušali glasbo po njegovem okusu.

Celotne intervencija se je zaključila okoli 10.20 ure. Uporabnikom, ki še niso prejeli grafično oblikovane in natisnjene vsebine o pomenu vzpostavljanja socialnih stikov, smo pomagali zapisati nove znance, s katerimi bi v bodoče krepili prijateljske vezi. Za zaključek intervencije smo si vzeli čas za izvedbo refleksije delavnice in ugotovljeno je bilo, da so se zelo zabavali. Izrazili so željo nadaljnjih srečanj ob prisotnosti in vodenju izvajalk. Udeležencem delavnice je bila podana obljuba, da se bo njihova želja posredovala vodji projekta ter vodstvenim delavcem doma. Na koncu srečanja smo se vsem prisotnim zahvalili in uporabnike pospremili do njihove sobe. Intervencija je bila dobro pripravljena, prav tako uspešno izvedena, s pozitivnim doživetjem.

4.4 Opazanja

Pri prvem srečanju smo opazili veliko zanimanje za preprosta druženja, kjer se lahko starostniki spoznavajo, zabavajo, smejiijo, poslušajo glasbo, pojejo in iščejo skupne interese... Na takšen način je bila izpeljana tudi naša intervencija. Bili smo pozitivno presenečeni nad tem, kako so uporabniki med sabo sodelovali in se povezovali. Pri prvem srečanju so si zapisali imena in številke sob drug drugega in se že pogovarjali o obiskovanju med sabo. Omenili so, da imajo takšnih druženj premalo. Videlo se je, da je znotraj skupine zelo hitro nastalo prijateljsko ozračje in občutek povezanosti. Starostnike smo zelo velikokrat opomnili, da se lahko obiskujejo in, da lahko srečanja ohranijo in nadaljujejo vsak torek ob 9. uri. Zelo so jim bile všeč tudi pripravljene tiskovine, ki so jih dobili pri prvem srečanju. Te smo skupaj prebrali. Vzeli so tudi dodatne kopije, ker so jih želeli razdeliti tudi ostalim sostanovalcem, ki se srečanja niso udeležili. Intervencija je potekala v sproščenem vzdušju, z veliko nostalgije in pozitivne energije.

Pri drugem srečanju smo opazili veliko zanimanje za sodelovanje tudi s strani novih udeležencev. Nekateri udeleženci prvega srečanja, se tokrat niso želeli udeležiti. Mogoče so bili utrujeni ali pa so bili prisotni drugi faktorji. Starostniki so izrekli željo za nadaljevanje srečanj vendar, z nami kot vodje. Všeč jim je, da je pri vsakem srečanju druga tematika, da je ozračje sproščeno in zabavno. Opazili smo, da so se nekateri udeleženci med sabo od prvega do drugega srečanja povezali in si tudi samoiniciativno organizirali srečanje v obsegu dveh ali treh udeležencev. Našli so skupne interese, za pogovor in druženje. Opazili smo veliko interesa za glasbo, poslušanje glasbe, petje in ples. Opazili smo nasmeh na obrazu udeležencev in sodelovanje vseh.

4.5 Ugotovitve

Ugotavljamo, da starostniki radi sodelujejo pri manj omejenih skupinskih aktivnostih, ki spodbujajo pogovor in spoznavanje. Dobro je, da so srečanja odprtega tipa, zabavnih tematik in z le malo pravil in omejitev. Tako lahko imajo starostniki občutek sproščenosti in zabavnega druženja in ne napora. Starostniki se želijo udeleževati skupinskih srečanj, vendar ne nujno redno (vsak teden). Na udeleževanje lahko vplivajo njihovo fizično počutje, psihično počutje, kvaliteta spanca, napovedane aktivnosti, obiski itd. Kljub temu ugotavljamo, da je pravilno, če se jim ta možnost ponudi, saj je zainteresiranih vseeno veliko. Klima ter vzdušje

je bilo prijetno ter pozitivno naravnano. Pomembna ugotovitev je bila, da skupina osem do deset udeležencev zelo dobro deluje če imajo vodjo, ki jih spodbuja in pripravlja teme. Pojavi se zmeda pri starostnikih, ob pomisleku, da bi ostali brez vodje. To je lahko zaradi tega, ker je starostnikom pri tovrstnih srečanjih lažje sodelovati, kot pa jih organizirati, kar je glede na njihovo starost in psihofizične sposobnosti, razumljivo.

5 SKLEP

Projektno nalogo z naslovom Osamljenost in socialna izolacija pri starostnikih v domu za starejše, lahko na podlagi ugotovitev in opažanj iz izvedene intervencije, označimo za uspešno opravljeno. Čeprav smo se pri sami nalogi soočili z različnimi izzivi, kot so na primer fizične in kognitivne omejitve starostnikov, težave pri časovnem razporejanju, nezainteresiranost starostnikov za sodelovanje, neuporabnost intervjuja in iskanje primernih udeležencev, smo na koncu, na podlagi rezultatov iz raziskovalnega dela naloge, realizirali intervencijo primerno za različne socialne potrebe starostnikov. Pokazala se je velika zainteresiranost za našo intervencijo. Od uporabnikov smo dobili pozitiven odgovor, ki potrjuje, da smo zbrali uporabne rezultate in se odločili za ustrezno idejo za intervencijo. Iz tega lahko sklepamo, da so tovrstne aktivnosti v veliki meri pogrešana dejavnost med starostniki. Z intervencijami smo dosegli željene spremembe –zmanjšati občutke osamljenosti in socialne izolacije.

Kot pravi Zupančič (2009), kakovostni socialni odnosi predstavljajo varovalni dejavnik pri zadrževanju življenjskega optimizma in zadovoljstva. To nam je drugače ubesedila tudi uporabnica naše intervencije, ki je povedala, da se psihično boljše počuti kadar se zabava in pogovarja v družbi, kot se je med samimi intervencijami.

Starostniki v domovih za starejše so v primerjavi s tistimi, ki živijo doma, pogosteje ovdoveli ali samski ter imajo tudi zato ožjo mrežo socialnih odnosov. Poleg tega osebje v domovih do njih izraža manjšo mero odgovornosti kot npr. sorodniki do doma živečih starostnikov (Wagner in dr., 1999). Zato menimo, da smo se odločili pravilno, ker smo organizirali intervencijo v obliki skupinskih srečanj. S tem smo prispevali k spoznavanju, navezovanju stikov, deljenju skupnih interesov, tudi deljenju komplimentov in pozitivnih komentarjev drug drugemu. S tem so starostniki pozitivno in spodbujajoče vplivali drug na drugega.

Kljub temu, da so intervencije bile uspešne menimo, da bi lahko nalogo tudi izboljšali oz. nadgradili. Med raziskovanjem so se namreč pojavila pomembna podvprašanja, ki bi jih lahko pri nadaljevanju projektne naloge, še raziskali. Tako bi lahko raziskali zakaj starostniki kljub rednim obiskom svojih svojcev, še vedno čutijo osamljenost. Hkrati se je pri zbiranju podatkov pojavila tudi problematika, da nekateri starostniki ne želijo oz. čutijo zadržke pred govorjenjem o svojih negativnih občutkih, osamljenosti in socialni izolaciji pred zaposlenimi v domu starejših. To lahko nakazuje, da se bojijo zameriti zaposlenim, ker se zavedajo, da so ali bodo v veliki meri odvisni od njih. Čeprav iskreno izražanje in govorjenje o svojih

negativnih občutkih v domu niso slaba stvar, pa verjetno nekateri starostniki kljub temu menijo, da lahko izražanje svojega nezadovoljstva v domu, prinese posledice. To je bil mogoče razlog za odsotnost interesa ali želje za sodelovanje pri raziskavi in za spreminjanje mnenja oz. govora o občutkih v domu, kadar se pogovor snema, kot se je zgodilo pri enem izmed naših intervjujev, ki smo ga zaradi tega označili, kot neuporabnega.

Raziskava bi lahko bila boljša če bi se izvedlo več intervjujev. Tako bi dobili več različnih zgodb o občutkih starostnikov v domu. Po intervenciji bi lahko namesto kratkega pogovora o mnenjih in občutkih po intervenciji izvedli ponovna anketiranja ali intervjuje z uporabniki intervencije in raziskali, kako so se spremenili njihovi občutki osamljenosti in socialne izolacije. Nadaljnje raziskave bi lahko vključevale tudi večjo geografsko razpršenost in raznolikost vzorca. Raziskave bi se tako namesto le enega doma, lahko osredotočale na starostnike v večih domov starejših v Sloveniji.

Ker so starostniki izrekli željo po nadaljevanju vodenih srečanj na način, kot smo jih izvajali mi, v sklopu projektne naloge, smo nekateri člani projektne skupine, pričeli resno razmišljati o prostovoljnem delu s starostniki v tem domu in nadaljevanju srečanj. Ta plan, se bo predvidoma realiziral med poletnimi počitnicami.

6 Literatura

Asante, S., & Tuffour, G. (2022). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Why Proper Conceptualization Matters*. *Journal of Ageing and Longevity* 2(3), 206-213. <https://doi.org/10.3390/jal2030017>.

Archana, S., & Nishi, M. (2009). *Loneliness, depression and sociability in old age*. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.57861>. Dostopno 20.4.2024.

Banjac, M. (2020). *Uvod v kvalitativne metode zbiranja podatkov: Opazovanje, intervju in fokusna skupina*. Založba Univerze v Ljubljani. DOI: 10.51936/9789612359225.

Carstensen, L. L. (1993). *Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity*. V J. Jacobs (ur.), *Nebraska Symposium on Motivation* (vol. 40, str. 209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.

Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: review and commentary of a national academies report*. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233–1244. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.005>. Dostopno 19.4.2024.

Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). *Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews*. *BMC Public Health*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>. Dostopno 19.4.2024.

Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review*. *Health and Social Care in the Community*, 26(2), 147–157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>

Hojnik Zupanc, I. (1994). *Samostojnost starega človeka v družbeno-ekonomskem prostoru*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.

Kogoj, A. (2004). *Psihološke potrebe v starosti*. *Zdravniški vestnik*, 73(10), 749-751. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-SQPFFVB2>. Dostopno 20.4.2024.

Mlinar Reljič, N., Lavbič, M., Fekonja, Z., Kmetec, S. (2023). Obzornik znanstvene nege. *Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše: sistematični pregled literature*. 57(3), pp. 184–193. 2023.

Samuel, A., & Georgina, T. (2022). *Social isolation and loneliness in older adults: why proper conceptualization matters*. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(3), 206–213. <https://doi.org/10.3390/jal2030017>. Dostopno 19.4.2024.

Smith, J. (2001). *Life contexts and social relationships from age 70 to 100+*. ISSBD Newsletter, 1 (41), 6-8.

Smith, J., & Baltes, P. B. (1999). *Trends and profiles of psychological functioning in very old age*. V P. B. Baltes & K. U. Mayer (ur.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (str. 197–226). Cambridge University Press.

Socialna izolacija in osamljenost med starejšimi. Iz gerontološke literature. *Kakovostna starost*, let. 24, št. 4, 2021 (59-66).

Wagner, M., Schutze, Y., & Lang, F.R. (1999). *Social relationships in old age*. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 757-805). Ljubljana: Založba Rokus Klett.

WHO. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1>. Dostopno 19.4.2024.

Zupančič, M. (2009). *Pozna odraslost*. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 757-805). Ljubljana: Založba Rokus Klett.

7 Priloge

7.1 Protokol

RV1: Kako pogost je občutek osamljenosti med starostniki v domovih za starejše?

RV2: Kakšen je obseg socialne izolacije med starostniki v domovih za starejše?

RV3: Kakšne so posledice osamljenosti pri starostnikih v domovih za starejše?

RV4: Kakšne so posledice socialne izolacije pri starostnikih v domovih za starejše?

1.SKLOP: IZKUŠNJE

2. Kako bi opisali svoje osebne izkušnje glede doživljanja osamljenosti v domu?
3. Kako bi opisali svoje osebne izkušnje glede doživljanja socialne izolacije v domu?

2. SKLOP: VZROKI

4. Kaj pri vas povzroča socialno izolacijo v domu?
5. Kaj vam povzroča občutek osamljenosti v domu?

3.SKLOP: ODNOSI

6. Kakšne medsebojne odnose imate z ostalimi sosoživalci?

4.SKLOP: SKUPNI OBROKI

7. Kako bi opisali svoje izkušnje s skupnimi obroki v domu?

5.SKLOP: DEJAVNOSTI

8. Katere dejavnosti imate v domu? Ali bi katere dodali?
9. Katere dejavnosti so vam najljubše in zakaj?
10. Kako te dejavnosti vplivajo na občutek osamljenosti in socialne izolacije?
11. Kaj bi izboljšali glede organizacije dejavnosti v domu?

6.SKLOP: DEJAVNIKI POČUTJA

12. Kateri dejavniki prispevajo k izboljšanju vašega počutja v smislu socialne povezanosti?

13. Kako bi opisali vpliv odnosa zaposlenih do vas na vaše občutke osamljenosti?

7.SKLOP: VPLIV SVOJCEV IN PRIJATELJEV

14. Kako vplivajo srečanja in komunikacija z vašimi svojci in prijatelji na osamljenost in socialno izolacijo?

8.SKLOP: PREDLOGI

15. Katere predloge imate za izboljšanje socialne izkušnje in zmanjšanje občutkov osamljenosti med stanovalci doma za starejše?

7.2 Kodiranje transkripta v kodirni tabeli

TEME: VPRAŠANJA in ODGOVORI	POJMI	KATEGORIJE
1. SKLOP: IZKUŠNJE Kako bi opisali svoje osebne izkušnje doživljanja osamljenosti v domu?		Izkušnje z osamljenostjo (1. raven)
Težko doživljam to oz. jaz sem vam povedala zakaj sem tuki, ko mam to, to sem povedala drugim, ampak nisem dobila nobene tko prijatelja skos to bi rekla, ne prijatla, enga dobrega sogovornika. Jaz mam to izredni primer ne? Ko mi je mož umrl, to je neki drugega ne?	Ni dobila prijatelja Ni dobila dobrega sogovornika, mož umrl.	Negativne izkušnje (2. raven) 3.raven: Osamljenost, smrt zakonca Pomanjkanje prijateljev Pomanjkanje pogovora
Kaj bi rekli glede doživljanja osamljenosti? Kako vas to bremeni?		Doživljanje osamljenost (1.raven)
Zelo me to bremeni, ker jaz sem tip, ki sem se vedno rada pogovarjala in bila med ljudmi zelo zelo veliko.	Tip, ki se je vedno rad pogovarjal, bila med ljudmi veliko	Veliko breme (2. raven) 3.raven:

		Zelo obremenjujoče, Družabnost, pomanjkanje pogovora
Tako, da potem je tudi vaša potreba po druženju velika?		Potrebe po druženju (1. raven)
Ja, ja. To že mi tuki v domu sami rečemo. Kolegi tut rečejo to. Smo socialni delavki že to povedal. V četrtek smo se to pogovarjal. Že večkrat.	Velika potreba po druženju. Pogovor s socialno delavko. Kolegi. Pogovarjanje.	Velika potreba po druženju (2.raven) Pogovori s socialno delavko o veliki potrebi po druženju (3. raven)
Pa ste prišli do kakšnega odgovora pri socialni delavki?		Odgovor socialne delavke (1. raven)
Mal smo začel ja, ampak še ne tko prav.	Malo začeljanja Še ne prav	Nedokončan pogovor (2.raven) Ne odgovorjeno vprašanje o izpolnjevanju starostnične potrebe po druženju(3. raven)
Kako bi opisali svoje osebne izkušnje glede doživljanja socialne izolacije v domu?		Izkušnje s socialno izolacijo (1. raven)
Težko, ker jaz sem bla navajena... kako se to.. Nisem danes najbolj prisebna. Ko hodimo kako se reče temu? Ko sem prizadeta pri hoji, sem bila doma zmerom navajena iti ven. A vete? Ko sem ovirana pri hoji. Tuki pa nimam tega. Sam v domu lahka hodim. <i>Sami ne morete iti ven?</i> Ne, ne morem iti, ker je to navzdol. Saj	Navada Prizadeta pri hoji Ovirana pri hoji Hoja v domu Gibalna oviranost, Pomoč, Izhodi iz doma	Težke izkušnje. (2. raven) Pomanjkanje izhodov iz doma. Gibalna oviranost. Vožnja z vozičkom do pritličja in vrta, Potreba po pomoči (3.raven)

nečakinja me je peljala pa ena gospa me je enkrat peljala. Tista je še rekla, da me še bo. Grem dol do pritličja z vozičkom, da grem mal do vrat tam al pa tam ko mammo vrt odzadaj, tam sem tudi bla.		
Ali ste bili prej veliko bolj družbeno oz. socialno povezani v svojem okolju?		Socialna povezanost v preteklosti (1. raven)
Ja prej, ko sem še zdrava bila, sem bila zelo povezana, ker sem bila v večih klubih. Nastopala sem in tako naprej. In v domu za ostarele sem tudi bila. Sem delala enkrat tedensko kot prostovoljka. To sem bila v tujini tudi in tuki v Sloveniji, ko smo se nazaj vrnili.	Zelo povezana Nastopala Prostovoljka V tujini	Velika socialna povezanost (2. raven) Klubi, nastopanje, prostovoljno delo v domu za ostarele (3. raven)
2. SKLOP: VZROKI Kaj pa pri vas povzroča socialno izolacijo v domu?		Vzroki za socialno izolacijo (1. raven)
Socialna izolacija, ni to dobro. Na primer rada bi se z nekom pogovarjala pa ga nimam. <i>Ali to socialno izolacijo tudi delno povzroča vaša gibalna oviranost?</i> Ja, če je ne bi bilo bi lahko boljše bilo. Lahko bi šla ven pa več bi bila zunaj, kam bi šla tudi. Jaz sem bila prej veliko na poti, veliko od doma in tako naprej. V drugem domu sem tudi dala tak intervju. Sem bila v časopisu.	Socialna izolacija, Pogovori Gibalna oviranost Veliko na poti Izhodi iz doma, Pretekle izkušnje Intervju	Različni vzroki (2. raven) Odsotnost osebe za pogovor, Gibalna oviranost Nezmožnost oditi ven iz doma Spomini na preteklost

Kaj vam povzroča občutek osamljenosti v domu?		Vzroki za osamljenost (1. raven)
<p>Veliko. Noter čutim, da bi morala nekaj povedat, ker jaz sem še v redu v glavi. Mene veliko stvari zanima, veliko, mene vse zanima gospa, vse. Samo tukaj nimam televizije, ker ko mi je mož umrl mi ni bilo za televizijo. Mi sploh ni bilo za televizijo. Radio sem poslušala. Saj imam tukaj mali radio pa poslušam melodije pa poročila, ampak to ni vse. <i>Radio še vseeno ni človeški stik a ne?</i> Mal je, da se sprostiš, ker jaz mam rada vse melodije. Valjčke, polke, klasično muziko, vse. Jaz sem bila tako vzgojena.</p>	<p>Veliko Občutek, da bi morala nekaj povedati Nima televizije Poslušala radio Poslušam melodije in poročila To ni vse. Sprostitev Vse melodije Vzgoja</p>	<p>Veliko vzrokov (2. raven) Veliko povzročiteljev občutka osamljenosti. Odsotnost želje po televiziji po smrti moža, Veliko zanimanje za različne stvari Pomanjkanje aktivnosti Vzgoja z glasbo. Različne zvrsti (3. raven)</p>
<p>3. SKLOP: ODNOSI Kakšne medsebojne odnose imate z ostalimi sosoživalci?</p>		Medsebojni odnosi (1. raven)
<p>Bolj slabe, ker tukaj se ne moreš pogovarjati. <i>Z sosedo v isti sobi se lahko pogovarjate?</i> Mal besed mi reče. So že kake besede, drugače pa ne. To je zdaj začela govoriti, ko sem jaz tuki. Prej pa ni nič govorila, so rekli. <i>Kaj pa z ostalimi sosoživalci na vašem oddelku?</i></p> <p>Nimam takih, ker tuki se mi skoraj nič ne pogovarjamo na tem oddelku, ker ni takih ljudi. Ena gospa je zdaj prišla nova. Ta je v redu gospa. Je prišla pred nekaj</p>	<p>Slabi medsebojni odnosi, Pogovori Malo besed Začetek pogovarjanja Sosoživalci, Pogovori, Oddelk</p>	<p>Slabi odnosi (2. raven) Nezmožnost pogovarjanja med sabo, Več pogovarjanja s sosoživalko, kot v preteklosti. Ovire pri komunikaciji.(3. raven)</p>

<p>dnevi. Tudi tista gospa, s katero skupaj sedim ne more govorit. Reče par besed potem pa bla bla. Drugih pa ni tukaj na tej strani. Na oni strani prideta dve, ki se sami s sabo pogovarjata. Ena gospa ne sliši prav in se ne more pogovarjat, drugih pa ni. Ena gospa, take črne lase ma, tista se rada pogovarja. To k nam pride tko ne.</p>		
<p>4. SKLOP: SKUPNI OBROKI Kako bi pa opisali svoje izkušnje s skupnimi obroki?</p>		<p>(1.raven) Skupni obroki v domu starejših</p>
<p>Jaz velik stvari ne jem, ker me želodec boli. Pa tukaj povem, pa mi potem kaj drugega dajo. <i>Vi jeste v sobi ali v jedilnici?</i> V jedilnici. Danes sem jedla v sobi, ker se slabo počutim. <i>Ali se med obroki kaj pogovarjate?</i> Ne, smo kar tiho.</p>	<p>Skupni obroki, Boleč želodec V jedilnici Slabo počutje Tišina</p>	<p>(2. raven) V jedilnici, tišina Slabo počutje med obrokom v sobi Tišina med obrokom (3. raven)</p>
<p>5. SKLOP: DEJAVNOSTI Katere dejavnosti imate v domu?</p>		<p>(1.raven) dejavnosti v domu</p>
<p>Ob ponedeljkih gremo dol v delavnico. Ob torkih imamo tukaj na oddelku telovadbo. V sredo je dol v delavnici. V četrtek imamo socialno delavko tukaj gor pa včasih je ni. Ob petkih pa imamo spet dol v delavnici. <i>Ali bi vi katero dejavnost še dodali? Ali imate kaj, kar bi še radi počeli?</i> Ja mi smo se to pogovarjale med sabo. Da bi se kaj več pogovarjal, da bi se tam dobili v jedilnici pa niso.</p>	<p>Ob ponedeljkih delavnica Ob torkih telovadba V sredo delavnica V četrtek socialna delavka Ob petkih delavnica Niso dobili v jedilnici Sprehodi so pomembni Pekli kekse za božič</p>	<p>(2. raven)Različne dejavnosti (3. raven) Vsakodnevne različne dejavnosti Telovadba Delavnica Obisk socialne delavke Odpovedan načrtovan pogovor, Pomembnost sprehodov</p>

<p><i>Kaj pa še kakšne organizirane dejavnosti kot so npr. kuhanje, organizirani sprehodi?</i></p> <p>Ja to ja, sprehodi, to je važno. Kuhanje ni toliko. Saj smo pekli kekse za božič.</p>		
<p>Katere dejavnosti pa so vam najljubše?</p>		<p>(1.raven) Najljubše dejavnosti</p>
<p>Nimam nobene take najljubše. Ker jaz nisem takšni tip ženske, kot so druge ženske. Ročno delo ne? Jaz nisem za to. Nisem tip za to. Ja, jaz sem delala v šoli.. saj smo se učili v šoli štrikanje, kvačkanje, saj štrikat še zdaj znam. Pa prte sem tudi delala, ampak da bi pa res nekaj štrikala, to pa ne. Kaki šal že, kaj več pa sigurno ne, ker nisem za to tip.</p> <p><i>Kaj pa kakšni pevski nastopi na kakšne praznike?</i></p> <p>Ja, to pa ja.</p> <p><i>Torej bi rekli, da so vam takšni nastopi najbolj všeč?</i></p> <p>To so mi pa zelo všeč pa plesi. Kot sem prej rekla, sem tudi v pevskem zboru pela. Samo zdaj nimam čistega glasa več. Sem pela v Nemčiji v cerkvi in v normalnem pevskem zboru. Normalne pesmi, smo peli vse sorte. Je bilo zelo zelo lepo v Nemčiji.</p> <p><i>Tukaj na oddelku si kdaj prižgete radio pa pojete?</i></p> <p>Ne, še nikoli. Radio prižgemo pa one veseljake poslušamo.</p> <p><i>Vam ni samo za eno zvrst, ne?</i></p>	<p>Nima najljubše dejavnosti</p> <p>Ni za ročna dela</p> <p>Pevski nastopi zelo všeč</p> <p>Plesi zelo všeč</p> <p>Pela v pevskem zboru</p> <p>Pela v Nemčiji v cerkvi</p> <p>Normalne pesmi</p> <p>Radio</p> <p>Ima rada opere in operete</p>	<p>Odsotnost najljubših dejavnosti (2. raven)</p> <p>Priljubljenost plesa in glasbe</p> <p>Petje v pevskem zboru</p> <p>Nastopanje v Sloveniji in v tujini (3. raven)</p>

Ne, opere mam rada pa operete. Nastopala sem že tudi. Tukaj tudi v Sloveniji pa v Nemčiji. V Sloveniji sem tudi nastopala.		
Kako bi pa rekli, da te dejavnosti vplivajo na občutek osamljenosti in socialne izolacije?		(1. Raven) vpliv dejavnosti na občutek osamljenosti in socialne izolacije
Ne najboljše no. Zdaj smo ravno rekli, da bi mi rajši kakšne boljše filme gledali. Ker smo takšne slabe filme vidli. To ni za nas, no za nekatere je. No, v četrtek so gledali Vesno pa jaz nisem bila dol, ker sem neki mela. To je v redu film. Zdaj smo se pa včeraj nekaj pogovarjali, da bi druge filme.	Rajše bi gledali boljše filme Mnenje o filmih Vesna Pogovori	(2.raven) Slabi vplivi Slabi vplivi na občutek osamljenosti in socialne izolacije. Želje po gledanju drugačnih filmov Pogovori o drugih filmih, Gledanje filma Vesna. (3.Raven)
Kaj bi izboljšali glede organizacije dejavnosti v domu?		(1.raven) Izboljšave organizacij
Ne vem, to pa ne morem povedat.	ne more povedati Ne ve	(2.Raven) Nevednost (3.Raven) Nevednost glede izboljšav organizacije dejavnosti v domu
6. SKLOP: DEJAVNIKI POČUTJA Kateri dejavniki pa prispevajo k		(1.raven) Dejavniki izboljšanja počutja

izboljšanju vašega počutja, v smislu socialne povezanosti?		
Snežana, gospa ko ima telovadbo in socialna delavka, saj drug pa noben ne pride k nam. Oni ko pridejo pet to pa je čisto nekaj drugega.	Socialna delavka Nihče drug ne pride Telovadba Petje	Različne osebe (2. Raven) Gospa, ki vodi telovadbo Socialna delavka Pevci (3. Raven)
Kako bi opisali vpliv odnosa zaposlenih do vas na vaše občutke osamljenosti?		(1.raven) Vpliv odnosa zaposlenih na občutke osamljenosti
Še kar v redu no. <i>Tukaj na oddelku zdravstveni delavci nimajo velik časa za pogovore, sva že prej rekli, ne?</i> Nimajo časa za pogovore. To zmerom pravijo, da nimajo časa. Ker jaz tko ne rabim nič, ker meni ni treba nič pomagat. Jaz vse sama naredim. V začetku so mi malo pomagali, ker me je bilo malo strah, ker doma sem imela tuš kabino. tu pa ni in me je bilo tukaj malo strah. Zdaj se pa sama tuširam, sama umivam. Meni oni nič ne pomagajo, edino ko mam tole pa ko sem bila bolna. Drugače pa oni meni nič ne pomagajo. Mislim osebno. Da bi bila od njih odvisna, mislim tako. Edino sestre, ki so vedle kaj se je meni naredilo, so me bolj na miru pustile, da sem jaz to malo prebolela. Moram pa priznati, da so nekateri bili zelo v redu. Eden fant, ki je	Pravijo, da nimajo časa za pogovore Ena prijazna sestra Pomoč Prijaznost nekaterih mladih delavcev Vse naredi sama Čustven do nje.	Različni vplivi (2. Raven) Samostojnost Pomanjkanje pogovora Pomanjkanje obiskov Prijaznost zaposlenih Prijaznost mladih zaposlenih. Velik pomen sočutja in prijaznosti zaposlenih. (3. Raven)

<p>zdaj šel vstran. Ta je bil čudoviti človek. Ta je meni veliko pomagal. In on je bil tako čustven do mene, ko sem mu povedala. Pa še nekaj takih mladih moških so tudi zelo prijazni do mene. Ena sestra je zelo prijazna. Saj so vsi prijazni, ne smem povedat no, ampak oni imajo svoje delo, ampak ta je pa bil zelo prijazen. Pa še enih par takih mladih, ko znajo tako pristopit k človeku.</p>		
<p>7. SKLOP: VPLIV SVOJCEV IN PRIJATELJEV Kako vplivajo srečanja in komunikacija z vašimi svojci in prijatelji, ki ne stanujejo v domu, na osamljenost in socialno izolacijo?</p>		<p>(1.raven) Vpliv svojcev in prijateljev na osamljenost in socialno izolacijo</p>
<p>Nič kaj. Nečakinja, že ona, drugi pa tko. Rečejo, saj bo minilo, pa bo. Pa to ne gre kar v parih mesecih ne.</p>	<p>Nečakinja Rečejo, da bo minilo Ne mine v parih mesecih</p>	<p>Različni vplivi (2. Raven) Različne osebe. Nečakinja. Nerazumevanje osamljenega starostnika (3. Raven)</p>
<p>8. SKLOP: PREDLOGI Ali imate kakšne predloge za izboljšanje socialne izkušnje in zmanjšanje občutkov osamljenosti med stanovalci doma za starejše?</p>		<p>(1.raven) Predlogi za izboljšave</p>
<p>Ne vem, ne bi mogla povedat. Ker jaz ne poznam tolko drugih, kako so drugi.</p>	<p>Ne pozna tolko drugih Gre vsak po svoje</p>	<p>Nezmožnost podajanja predlogov (2. Raven)</p>

<p><i>Kako bi bili zainteresirani med seboj ne?</i></p> <p>Ja, ena gospa spodaj je tudi rekla, da se oni nič tam ne pogovarjajo. Spodaj tudi ne, ena miza tam so, drugi pa ne in gre vsak po svoje. Ali se nočejo ali nekateri imajo probleme s tem. Ne vem zakaj se ne pogovarjajo.</p>	<p>Ali se nočejo pogovarjat ali imajo probleme s komunikacijo</p>	<p>Nepoznavanje sostanovalcev Pomanjkanje komunikacije Nepoznavanje razlogov za odsotnost komunikacije pri sostanovalcih (3. Raven)</p>
--	---	---

7.3 Odnosno kodiranje

PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
IZKUŠNJE Z OSAMLJENOSTJO	NEGATIVNE IZKUŠNJE	OSAMLJENOST, SMRT ZAKONCA, POMANJKANJE PRIJATELJEV, POMANJKANJE POGOVORA
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI	VELIKO BREME	ZELO OBREMENJUJOČE,, DRUŽABNOST, POMANJKANJE POGOVORA
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
POTREBE PO DRUŽENJU	VELIKA POTREBA PO DRUŽENJU	POGOVORI S SOCIALNO DELAVKO O VELIKI POTREBI PO DRUŽENJU
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
ODGOVOR SOCIALNE DELAVKE	NEDOKONČAN POGOVOR	NEODGOVORJENO VPRAŠANJE O IZPOLNJEVANJU STAROSTNIČINE POTREBE PO DRUŽENJU
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
IZKUŠNJE S SOCIALNO IZOLACIJO	TEŽKE IZKUŠNJE	POMANJKANJE IZHODOV IZ DOMA. GIBALNA OVIRANOST. VOŽNJA Z VOZIČKOM DO PRITLIČJA IN VRTA, POTREBA PO POMOČI
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
SOCIALNA POVEZANOST V PRETEKLOSTI	VELIKA SOCIALNA POVEZANOST	KLUBI, NASTOPANJE, PROSTOVOLJNO DELO V DOMU ZA OSTARELE
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
VZROKI ZA SOCIALNO IZOLACIJO	RAZLIČNI VZROKI	ODSOTNOST OSEBE ZA POGOVOR, GIBALNA

		OVIRANOST, NEZMOŽNOST ODITI VEN IZ DOMA, SPOMINI NA PRETEKLOST
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
VZROKI ZA OSAMLJENOST	VELIKO VZROKOV	VELIKO POVZROČITELJEV OBČUTKA OSAMLJENOSTI. ODSOTNOST ŽELJE PO TELEVIZIJI PO SMRTI MOŽA, VELIKO ZANIMANJE ZA RAZLIČNE STVARI POMANJKANJE AKTIVNOSTI VZGOJA Z GLASBO. RAZLIČNE ZVRSTI
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
MEDSEBOJNI ODNOSI	SLABI ODNOSI	NEZMOŽNOST POGOVARJANJA MED SABO, VEČ POGOVARJANJA S SOSTANOVALKO KOT V PRETEKLOSTI, OVIRE PRI KOMUNIKACIJI
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
SKUPNI OBROKI V DOMU STAREJŠIH	V JEDILNICI, TIŠINA	SLABO POČUTJE MED OBROKOM V SOBI, TIŠINA MED OBROKOM
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
DEJAVNOSTI V DOMU	RAZLIČNE DEJAVNOSTI	VSAKODNEVNE RAZLIČNE DEJAVNOSTI, TELOVADBA, DELAVNICA, OBISK SOCIALNE DELAVKE, ODPOVEDAN NAČRTOVAN POGOVOR,

		POMEMBNOST SPREHODOV
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
NAJLJUBŠE DEJAVNOSTI	ODSOTNOST NAJLJUBŠIH DEJAVNOSTI	PRILJUBLJENOST PLESA IN GLASBE, PETJE V PEVSKEM ZBORU, NASTOPANJE V SLOVENIJI IN V TUJINI
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
VPLIV DEJAVNOSTI NA OBČUTEK OSAMLJENOSTI IN SOCIALNE IZOLACIJE	SLABI VPLIVI	SLABI VPLIVI NA OBČUTEK OSAMLJENOSTI IN SOCIALNE IZOLACIJE, ŽELJE PO GLEDANJU DRUGAČNIH FILMOV, POGOVORI O DRUGIH FILMIH, GLEDANJE FILMA VESNA
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
IZBOLJŠAVE ORGANIZACIJ	NEVEDNOST	NEVEDNOST GLEDE IZBOLJŠAV ORGANIZACIJE DEJAVNOSTI V DOMU
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
DEJAVNIKI IZBOLJŠANJA POČUTJA	RAZLIČNE OSEBE	GOSPA, KI VODI TELOVADBO, SOCIALNA DELAVKA, PEVCI
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
VPLIV ODNOSA ZAPOSLENIH NA OBČUTKE OSAMLJENOSTI	RAZLIČNI VPLIVI	SAMOSTOJNOST, POMANJKANJE POGOVORA, POMANJKANJE OBISKOV, PRIJAZNOST ZAPOSLENIH, PRIJAZNOST MLADIH ZAPOSLENIH, VELIK POMEN SOČUTJA IN PRIJAZNOSTI ZAPOSLENIH
PRVA RAVEN	DRUGA RAVEN	TRETJA RAVEN
VPLIV SVOJCEV IN PRIJATELJEV NA	RAZLIČNI VPLIVI	RAZLIČNE OSEBE, NEČAKINJA,

