

Osnovna šola Rodica
Domžale, Kettejeva ulica 13

KVALITETA ŽIVLJENJA V DOMU UPOKOJENCEV DOMŽALE

Gibanje znanost mladini
Raziskovalna naloga s področja sociologije



Avtor: **Samo Mazovec**, 5. A

Mentorici: **Vilma Vrtačnik Merčun**, prof.,
in Štefka Ramovš, prof.

Domžale, marec 2013

KAZALO

	<i>Stran</i>
Zahvala	2
Povzetek	3
1. Uvod: cilji raziskave, metode dela, hipoteze	4
2. Kvaliteta življenja – kaj je to?	5
3. Rezultati anketiranja	7
4. Ugotovitve in preverjanje hipotez	25
5. Zaključek	26
6. Literatura in viri	27

*Slika na naslovni strani: Dom upokojencev Domžale,
vir: <http://www.dom-upokojencev-domzale.com/>, 3. 3. 2012.*

ZAHVALA

Zahvaljujem se gospe Silvi Demšar iz Doma upokojencev Domžale, ki nam je priskrbela prostovoljce za anketiranje, in razredničarki Štefki Ramovš, ki je mojo raziskovalno nalogo pregledala in omogočila, da sem jo predstavil sošolcem. Hvala tudi mentorici Vilmi Vrtačnik Merčun, ki me je uvedla v postopke raziskovanja in izdelave raziskovalne naloge.

POVZETEK

Cilj raziskovalne naloge je bil ugotoviti kvaliteto življenja v Domu upokojencev Domžale. Anketiral sem dvanajst stanovalcev tega doma (od tega je bil le en moški). Trije od njih so bili v postelji, ker ne morejo hoditi. Večina anketirancev (67 %) se je v dom preselila zaradi slabega zdravja, ostali pa zaradi osamljenosti in možnosti dobre oskrbe. Kvaliteta njihovega življenja je zelo odvisna od tega, ali bivajo sami v sobi ali imajo sostanovalca. Vsi tisti, ki imajo svojo sobo, so z bivanjem zelo zadovoljni. Ostali se s sostanovalci razumejo bolj ali manj dobro, samo ena anketiranka pa slabo, zato se raje družijo s sostanovalci zunaj sobe. Od organiziranih dejavnosti stanovalci najraje obiskujejo delovno terapijo in telovadbo. Tretjina anketirank sodeluje v domskem pevskem zboru *Spominčice*, s katerim imajo vsak teden vaje in se udeležujejo srečanj pevskih zborov. V organizaciji doma gredo občasno tudi na izlete. V prostem času igrajo družabne igre, dve tretjini anketirancev bere časopise, nekateri tudi knjige. Veliko gledajo televizijo, predvsem ob večerih. Posebni dogodki so takrat, ko jih obiščejo razne skupine ali posamezniki in imajo koncerte ter razne druge prireditve. Večina anketirancev je v domu med stanovalci našla prijatelje. 58 % stanovalcev ima v domu tako dobre prijatelje, da jim lahko zaupajo tudi osebne stvari. Stanovalce najpogosteje obiskujejo najbližji družinski člani: hčerke in sinovi. Večina stanovalcev dobi obisk dvakrat na teden ali pogosteje (takšnih je 85 %), kar kaže na dobro povezanost s sorodniki. Večina stanovalcev oskrbnino plačuje sama (67 %), ostalim pomagajo bližnji družinski člani. Svoje premoženje, ki so ga v življenju ustvarili, je večina že prepustila potomcem, tretjina pa še ne. Polovica anketirancev je v domu zadovoljna, druga polovica je »še kar« zadovoljna, kar pomeni, da jih kaj tudi moti (nekateri si želijo več miru, večje upoštevanje njihove volje, boljše medsebojne odnose). Pri eni anketiranki sem opazil nestrpnost do verujočih, saj jo moti, da na 14 dni v dom prihaja župnik in da imajo verujoči v jedilnici maše. Kljub številnim dejavnostim, ki se odvijajo v domu, pa stanovalci občasno občutijo dolgočasje, ko se nič ne dogaja in ko obiski odidejo. 17 % anketirancev je pogosto osamljenih, 41 % včasih, 42 % pa nikoli. Večina anketirancev nima več želja, ki bi jih še želeli doživeti. Le posamezne anketiranke si želijo iti domov, še nabirati gobe ali videti še na kakšen lep kraj.

1 UVOD

Temo raziskovalne naloge sem izbral zato, ker me zanima, kako živijo starejši ljudje, kako preživljajo svoj prosti čas in kakšna je kakovost njihovega življenja domu za starejše občane ali upokojence. Najbližji dom za upokojence je v Domžalah, zato sem se odločil o tem povprašati prav tam.

OPREDELITEV PROBLEMA – RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

Cilji moje raziskovalne naloge so ugotoviti kvaliteto življenja v Domu upokojencev Domžale. Vprašanja bi lahko razdelil na:

- preživljanje prostega časa,
- dejavnosti, ki jih upokojenci imajo v domu,
- stike z zunanjim svetom in
- zadovoljstvo z življenjem v tem domu.

METODE DELA

Postopki dela za nastanek raziskovalne naloge so bili naslednji:

- iskanje gradiva o kvalitetnem življenju na spletu,
- anketiranje starostnikov v Domu upokojencev Domžale,
- obdelava ankete,
- ugotavljanje rezultatov.

HIPOTEZE

Pred raziskovanjem sem predvideval naslednje:

- 1. Upokojenci v Domu upokojencev v Domžalah so večinoma zadovoljni z bivanjem.** Če ne bi živeli v domu, ki jim nudi vso potrebno oskrbo, bi se zaradi slabega zdravja počutili slabše.
- 2. Stari ljudje potrebujejo družbo svojih prijateljev, predvsem pa sorodnikov.** Zato bi bila verjetno večina anketirancev vesela, da bi jih bližnji sorodniki obiskovali čim pogosteje. Za kvaliteto njihovega življenja je zelo pomembno, ali so v sobi sami ali imajo sostanovalca. Zaradi različnih osebnosti, navad in težav so lahko nekaterim moteča podzavestna dejanja sostanovalca, na primer smrčanje v spanju, prevelika ali premajhna zgovornost itd.
- 3. Bivanje v domu stanovalcem omogoča, da nikoli niso sami, da se lahko družijo in da imajo dobro oskrbo.** V domu so varni, v primeru zdravstvenih težav poskrbijo tudi za obisk zdravnika. Poleg tega imajo vrsto aktivnosti za kvalitetnejše preživljanje časa.

2 KVALITETA ŽIVLJENJA – KAJ JE TO?

Na spletnih straneh sem poiskal nekaj osnovnih informacij o tem, kaj je kvalitetno življenje. Ida Lah v svoji magistrski nalogi na Fakulteti za družbene vede navaja definicije različnih avtorjev: »Abrams (1979) definira kvaliteto življenja z zadovoljstvom oziroma nezadovoljstvom ljudi z različnimi aspekti svojega življenja. /.../ George in Beraon (1980) razlikujeta štiri dimenzije, od katerih sta dve objektivni (splošno zdravstveno stanje, socialno-ekonomski status) in dve subjektivni (zadovoljstvo z življenjem, samospoštovanje). Hughesova (1990) opredeljuje osem dimenzij ali sestavnih elementov kvalitete življenja (osebna avtonomija, zadovoljstvo, fizično in mentalno blagostanje, socialno-ekonomski status, kakovost okolja, smiselno delovanje, socialna integracija in kulturni faktorji).«¹

Martina Račič v svojem diplomskem delu o kakovosti življenja piše: »Nanaša se na blaginjo posameznikov v širšem smislu in je definirana glede na želene osnovne vrednote in družbene cilje, ki prevladujejo. Ti so predvsem minimalni dosežek življenjskega standarda, enaka razdelitev življenjskih priložnosti in zadovoljena potreba po socialni varnosti. /.../ Upoštevati moramo predvsem kazalce, ki so bistvenega pomena – zaposlitev, znanje, zdravje in pa potrebe po samouresničevanju, pripadnosti in varnosti (nematerialne potrebe).«² »Kakovost življenja govori o tem, kako smo zadovoljni s svojim življenjem in kakšen občutek imamo o sebi.«³ V nalogi uporablja skandinavski način raziskovanja življenjske ravni s kazalci vplivanja na srečo. Zanimiva je preglednica kazalcev, ki jo povzemam spodaj.

Sestavine	Kazalci
1. Zdravje in dostop do zdravstvene oskrbe	<ul style="list-style-type: none"> • Sposobnost preteči 100 metrov. • Različni bolezenski znaki. • Stiki z zdravniki in medicinskimi sestrami.
2. Zaposlitev in delovne razmere	<ul style="list-style-type: none"> • Izkušnja brezposelnosti • Fizične delovne razmere • Možnost zapuščanja delovnega mesta med delom
3. Gmotni viri	<ul style="list-style-type: none"> • Dohodek in premoženje • Lastnina • Možnost pokrivanja nepredvidljivih stroškov
4. Izobrazba in poklicna usposobljenost	<ul style="list-style-type: none"> • Leta izobraževanja • Raven dosežene izobrazbe
5. Družina in socialni stiki	<ul style="list-style-type: none"> • Zakonski stan • Stiki s prijatelji in sorodniki
6. Stanovanje	<ul style="list-style-type: none"> • Število oseb na sobo • Pomanjkljivosti v stanovanju
7. Varnost življenja	<ul style="list-style-type: none"> • Izpostavljenost nasilju in kraji premoženja
8. Prosti čas	<ul style="list-style-type: none"> • dejavnosti v prostem času • počitniška potovanja
9. politična dejavnost	<ul style="list-style-type: none"> • udeležba na volitvah • članstvo v političnih strankah in sindikatih • sposobnost pisanja pritožb

¹ Ida Lah: Kakovost življenja starostnikov v Evropi, magistrsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 18 do 20.

² Martina Račič: Kakovost življenja – sreča, Primerjava med Slovenijo in Dansko, diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 8 do 17.

³ Martina Račič: Kakovost življenja – sreča, Primerjava med Slovenijo in Dansko, diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 9.

Vir: Erikson, 1993⁴

Človek je bitje, ki mora imeti zagotovljen obstoj in razvoj. Kazalci življenjskih pogojev za obstoj in razvoj prikazuje spodnja preglednica:

Pogoji za obstoj in razvoj	Objektivni kazalci	Subjektivni kazalci
»Imeti« (materialne in neosebne potrebe)	Objektivne mere življenjske ravni in ekoloških razmer	Subjektivni občutki (ne)zadovoljstva z življenjskimi pogoji
»Ljubiti« (socialne potrebe)	Objektivne mere odnosov z drugimi ljudmi	(Ne)sreča, subjektivni občutki o socialnih odnosih
»Biti« (potreba po osebnem razvoju)	Objektivne mere odnosov do družbe in narave	Subjektivni občutki o odtujenosti in osebnem razvoju

Vir: Allart, 1993⁵.

»Srečo, kot najvišjo vrednoto človekovega obstoja, je ustoličil že Aristotel. Tako Aristotel kot drugi filozofi so mnenja, da je sreča odvisna od ljudi samih in da srečo doživljamo subjektivno. Tako, kot vrednotimo lastno življenje, tako tudi doživljamo srečo.«⁶

Starejšo generacijo različni avtorji delijo na različna obdobja. Zanimiva je delitev starostnikov Hojnikove (1999) na dve obdobji:

- **Mlajša skupina starih s kronološko starostjo 60 do 75 let**, ki je še zelo dejavna, fizično in mentalno vitalna, ki je zaradi upokojitve manj aktivna, usmerjena v družino, ima ugodnejši socialno-ekonomski status, potrošniški način življenja in racionalen pogled na prihodnost.
- **Starejša skupina starih s kronološko starostjo nad 75 let**, ki ima pogostejše zdravstvene težave, zmanjšane telesne dejavnosti in sposobnosti komuniciranja z okoljem, večjo osamljenost pri ženskah kot pri moških in emocionalno gledanje na prihodnost (edini izhod v primeru bolezni vidijo v domu za ostarele, čeprav si čim dlje želijo ostati doma).⁷

Glede na takšno opredelitev starejše generacije pričakujem, da bom v Domu upokojencev srečal le starejšo skupino starostnikov.

⁴ Povzeto po: Martina Račič: Kakovost življenja – sreča, Primerjava med Slovenijo in Dansko, diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 11-12.

⁵ Povzeto po: Martina Račič: Kakovost življenja – sreča, Primerjava med Slovenijo in Dansko, diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 13.

⁶ Prav tam.

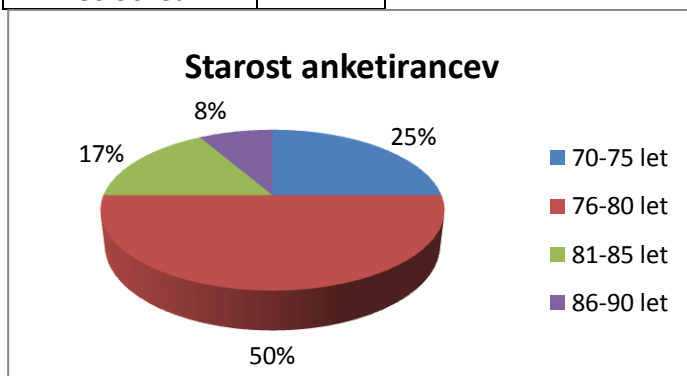
⁷ Ida Lah: Kakovost življenja starostnikov v Evropi, magistrsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007, str. 12 do 13.

3 REZULTATI ANKETIRANJA

Na podlagi znanja, ki sem ga povzel v prejšnjem poglavju, sem izdelal anketni vprašalnik. Anketiranci so bili izključno starostniki v Domu upokojencev v Domžalah. Anketiranje sem opravil 27. 2. 2013. Kljub temu, da sem temu posvetil velik del dneva, sem uspel izpolniti le dvanajst (obsežnih) anket.

Med dvanajstimi anketiranci je bil le en moški. Starost anketirancev je bila naslednja:

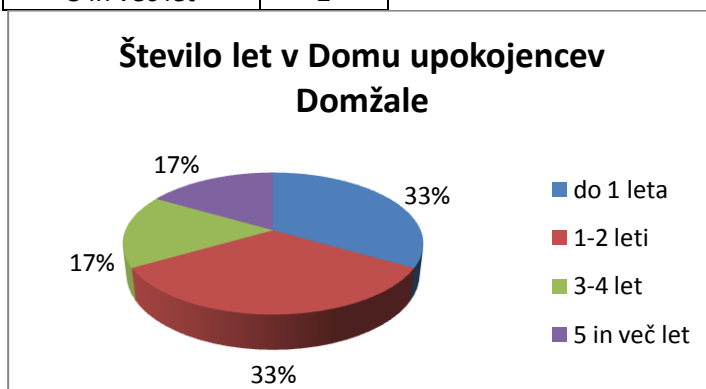
Starost	število
70-75 let	3
76-80 let	6
81-85 let	2
86-90 let	1



Polovico anketirancev je bilo starih 76 do 80 let. Trije upokojence sem anketiral v sobi, saj se sami ne morejo hoditi in se gibati po domu.

Koliko let ste že v domu upokojencev Domžale?

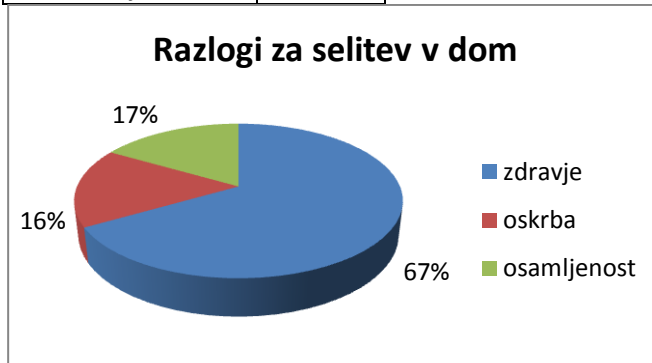
Število let v domu	število
do 1 leta	4
1-2 leti	4
3-4 let	2
5 in več let	2



Osem anketirancev je v domu dve leti ali manj. Ena anketiranka je v domu že 15 let.

Iz katerih razlogov ste se preselili sem?

Razlogi	število
zdravje	8
oskrba	2
osamljenost	2



Večina anketirancev se je v dom preselila zaradi slabega zdravja, ostali pa zaradi osamljenosti in možnosti dobre oskrbe.

ZDRAVJE

1. Kako bi na splošno ocenili vaše zdravstveno stanje?

Zdravstveno stanje	število
a) dobro	2
b) srednje dobro	10
c) šibko	0
č) slabo	0



Večina se počuti srednje dobro, dve upokojenki pa dobro.

2. Ali so vaša vsakdanja opravila ovirana zaradi kakšne bolezni?

Oviranost	število
da	6
ne	6



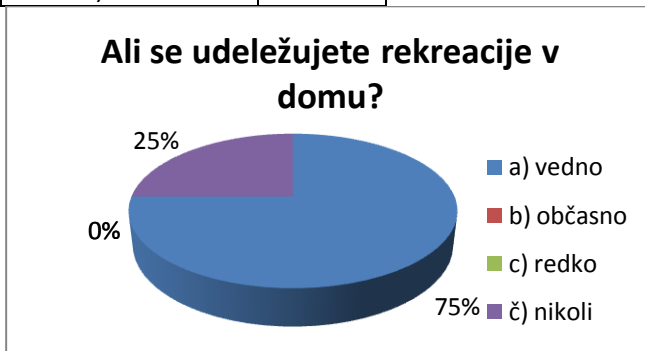
Polovica anketirancev je ovirana zaradi zdravstvenih težav.

Vrste oviranosti anketirancev so:

- težave z ravnotežjem in hojo,
- težave pri hoji, naredi lahko le par korakov
- težave pri hoji, hodi lahko le s palico
- težave pri hoji (kolki) in prepoved vseh naporov (zaradi srca)
- težave pri hoji in napadi
- težave zaradi slepote

3. Ali se udeležujete vsakodnevne rekreacije v domu?

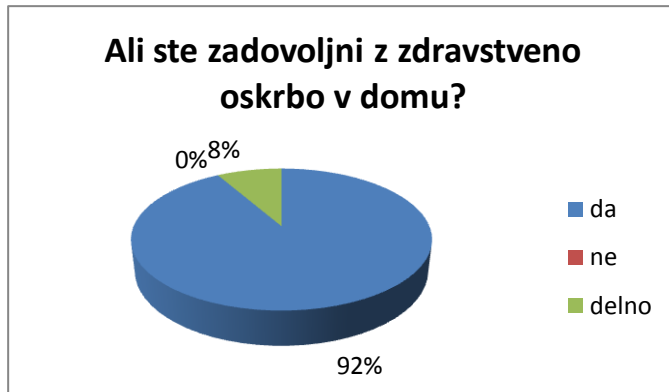
Rekreacija	
a) vedno	9
b) občasno	0
c) redko	0
č) nikoli	3



Vsi anketiranci se udeležujejo vsakodnevne rekreacije v domu, razen treh anketirancev, ki sem jih anketiral v sobah in ne morejo sami hoditi.

4. Ali ste zadovoljni z zdravstveno oskrbo v domu?

Zdravstvena oskrba	
da	11
ne	0
delno	1



5. Ali se še kako drugače ukvarjate z rekreacijo? Ali kdaj zapustite dom in greste na sprehod po Domžalah, ob Kamniški Bistrici ...?

Sprehodi	
da	8
ne	4



Anketiranci, ki jim hoja ne dela prevelikih težav, ob lepem vremenu tudi zapustijo dom in grejo na sprehod po Domžalah, predvsem se sprehajajo v bližnji okolici doma.

6. Ali redno obiskujete tudi kakšno fizioterapijo? DA NE

Fizioterapija	
da	8
ne	3

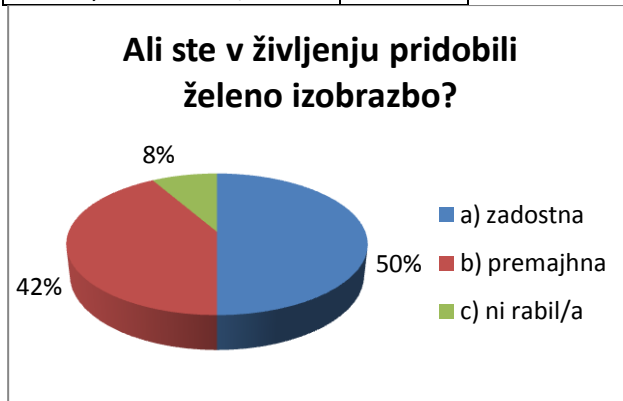


Večina anketirancev obiskuje tudi fizioterapijo. Med njimi so tudi trije anketiranci, ki ne morejo hoditi. Zaradi tega imajo fizioterapijo v postelji.

IZOBRAZBA

1. Ali ste v življenju pridobili želeno izobrazbo?

Izobrazba	
a) zadostna	6
b) premajhna	5
c) nisem rabil/a	1



Polovica anketirancev je dobila zadostno izobrazbo, 42 % anketirancev pa bi želelo pridobiti višjo izobrazbo, kolikor so jo dosegli. Ker so bili mladi v težavnih (vojnih in medvojnih časih), se jih je nekaj zaposlilo za navadne delavce brez srednje ali višje izobrazbe.

2. Ali obstajajo področja, o katerih bi se želeli še kaj novega naučiti?

Zanimanja	
da	7
ne	5



Večina (58 %) anketirancev ima še željo, da bi se naučili česa novega. Odgovori na to, kaj bi se še želeli učiti, so bili: o domačem kraju, obnoviti nemščino, delo z računalnikom 2x, ročna dela 2x, plesne vaje.

GMOTNI VIRI

1. Ali oskrbnino za bivanje v domu v celoti plačujete sami? Če NE, kdo vam pri tem pomaga?

Oskrbnina	
da	8
ne	4



Večina stanovalcev oskrbnino plačuje sama (67 %), ostalim pa pomagajo ožji družinski člani: žena (1x) in hči (4x).

2. Ali ste v življenju veliko ustvarili? Če DA, kaj vam je najpomembneje?

Dosežki v življenju	
da	10
ne	2



Verjetno se pri osemdesetih letih človek vpraša, če je v življenju zadosti ustvaril. Večina anketirancev je menila, da so ustvarili veliko: zgradili so novo hišo (7x) ali kupili stanovanje (3x).

3. Ali ste vse, kar ste ustvarili, prepustili svojim potomcem?

Dali potomcem	
da	8
ne	4



Večina anketirancev je svoje premoženje že prepustila potomcem, tretjina pa še ne.

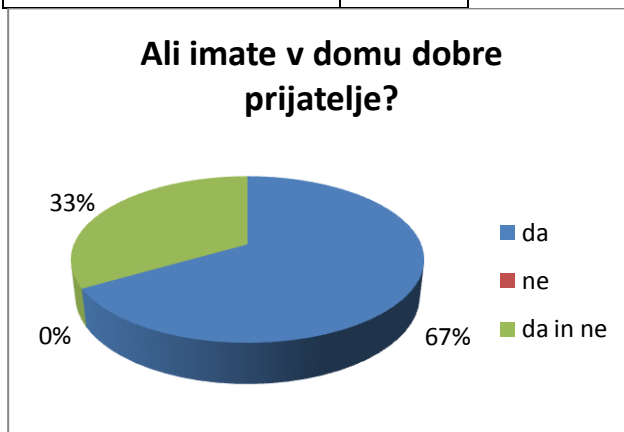
Če ste še lastnica, katere nepremičnine imate in kaj vam to pomeni?

Ena izmed anketirank pravi: »Še vedno imam hišo, ki pa je prazna. Pomeni mi premoženje, ki mi je potrebno za preživetje.«

DRUŽINA IN SOCIALNI STIKI

1. Ali imate v domu dobre prijatelje?

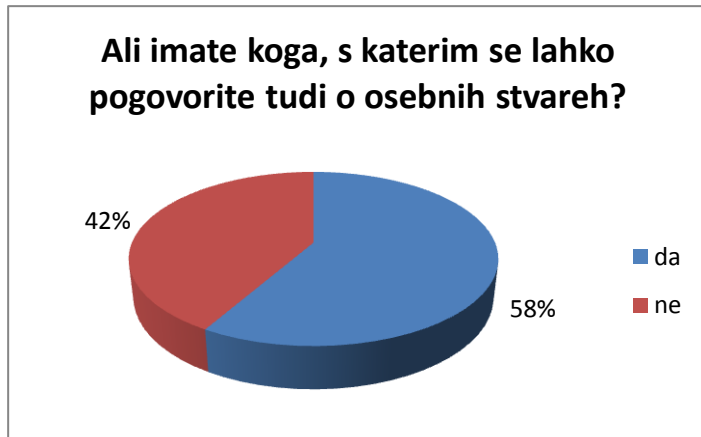
Prijatelji v domu	
da	8
ne	0
da in ne	4



Večina anketirancev je v domu med stanovalci uspela najti dobre prijatelje (67 %), tretjina pa je odgovorila z odgovorom: »Da in ne.«

2. Ali imate koga, s katerim se lahko pogovorite tudi o osebnih stvareh?

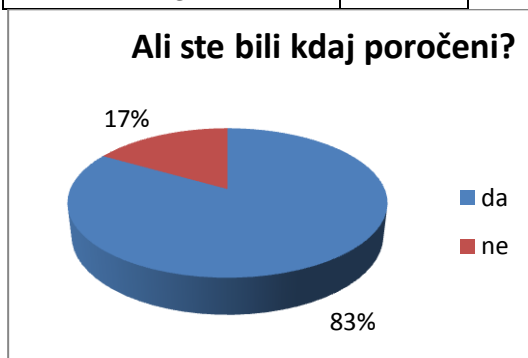
Pogovor o osebnih stvareh	
da	7
ne	5



Dobri prijatelji si med seboj zaupajo tudi osebne stvari. Takih stanovalcev, ki so v domu našli tudi tako dobre prijatelje, da jim lahko zaupajo osebne stvari, je 58 %.

3. Ali ste bili kdaj poročeni?

Poročeni	Število
da	10
ne	2



Od desetih anketirancev, ki so bili poročeni, ima samo starejši moški še zakonskega partnerja - ženo, ki živi doma. Vse starejše ženske so vdove.

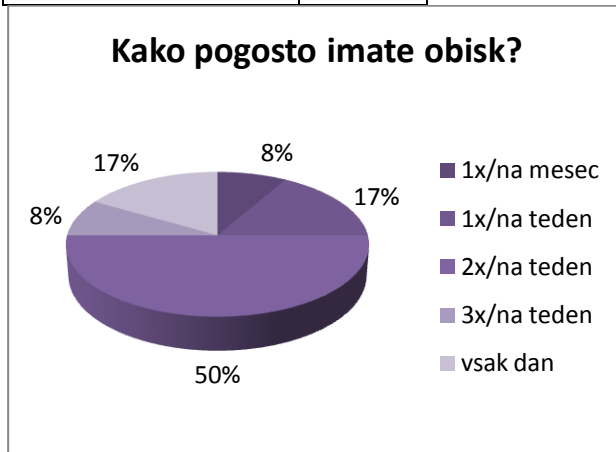
4. Kdo od sorodnikov ali znancev vas obiskuje?

- Žena, hči, bivši sodelavci
- Sestrične, sosedje, sestra,
- Sin, znanci
- Hčerka, sin, občasno še ena hčerka
- Sin, hči, vnuk, nečakinja, sestra idr.
- Hčeri in prijatelji
- Sestra, hčerka, vnuk in pravnuki
- Sin, vnuka, nečaki, svakinje
- Sinova, drugi sorodniki, prijatelji
- Hčerke, vnuki, drugi sorodniki
- Hčerka, polbratje in polsestre
- Hči, sin in vnuki

Kakor vidimo, stanovalce večinoma obiskujejo najožji družinski člani: hčerke in sinovi. Poleg njih prihajajo tudi ostali sorodniki, bivši sodelavci in drugi znanci.

5. Kako pogosto imate obisk?

Pogostost obiskov	
1x/na mesec	1
1x/na teden	2
2x/na teden	6
3x/na teden	1
vsak dan	2



Večina stanovalcev ima obisk dvakrat na teden ali pogosteje (takšnih je 85 %). Glede na to, da so njihovi bližnji sorodniki verjetno še zaposleni, sklepam, da so s stanovalci v domu izredno dobro povezani.

6. Ali v domu praznujete rojstne dneve?

Vsi anketiranci so odgovorili, da v domu praznujejo rojstne dneve. Ena anketiranka je povedala, da je na svoj rojstni dan pogostila sostanovalce in da so ji prišli čestitat tudi upokoenci iz Doba, kjer je doma. Enkrat na tri mesece pa rojstne dneve v Domu praznujejo skupaj – za nazaj.

7. Ali v domu praznujete: božič, novo leto, veliko noč? Kako praznujete?

Stanovalci v Domu upokoencev Domžale praznujejo tudi božič, novo leto in veliko noč. Nekateri anketiranci praznike preživijo doma, v krogu domačih.

- **Za božične praznike** nekatere upokojenke pogrešajo mašo. Maše imajo sicer na 14 dni v jedilnici za tiste, ki se je želijo udeležiti. Prihaja župnik iz Male Loke. Za božič naredijo jaslice in okrasijo božično drevo.
- **Za Silvestrovo** imajo popoldansko silvestrovanje, večer pa preživi vsak po svoje.
- **Za velikonočne praznike** v okviru delovne terapije barvajo pirhe.

8. Ali imate še kakšne druge prireditve?

Nekateri anketiranci so se za pusta napravili v maškare. Občasno imajo različne goste. Pridejo pevci iz raznih krajev, ki v jedilnici prepevajo oziroma imajo koncerte. Pridejo tudi šolarji ter razne organizacije in se predstavijo, zaigrajo kakšno igro, zapojejo ali recitirajo. Sami stanovalci sodelujejo v pevskem zboru, se grejo razne družabne igre, npr. tombolo.

STANOVANJSKE RAZMERE

1. Ali v sobi živite sami ali si sobo delite s kom? Če niste sami, kako se razumete z osebo, s katero si delite sobo? Ocenite medsebojno razumevanje od 1 (slabo) do 10 (zelo dobro).

V sobi sam/s sostanovalcem	
a) sam/a	7
b) s sostanovalcem	5



Vsi stanovanjci, ki živijo v sami v sobi, so zelo zadovoljni s tem. Imajo svoje toaletne prostore, tuš, svoj balkon. Ko sobo zapustijo, jo zaklenejo, zato so niso zaskrbljeni glede kraje.

Pet anketirancev živi v dvoposteljnih sobah. Ti so ocenjevali svoje sostanovalce glede tega, kako se z njimi razumejo. Večina jih je ocenila dobro (ocene 8 do 10), samo ena anketiranka svoje sostanovalke ni hotela oceniti, ampak je povedala, da ta ne govori, samo jamra. Zaradi tega gre raje ven iz sobe, kjer ima druge sogovornike.

2. Ali opazate kakšne pomanjkljivosti v sobah?

Večina anketirancev v sobi ne pogreša ničesar. Nekatere moti to, da domska TV antena ne lovi veliko kanalov, zato predlagajo, da bi v domu nabavili močnejšo anteno. Nekateri v sobi pogrešajo lepše obzorje, ki pa je odvisno od okolice in ga ni možno spreminjati.

VARNOST

1. Ali v domu obstaja možnost kraje?

Kraja	
da	3
ne	9



Večina anketirancev je menila, da v domu ni kraje. Nekateri anketiranci so pripomnili, da se posamezniki domišljajo, da jim kaj zmanjka, vendar je to posledica njihove pozabljivosti. Anketiranke, ki so odgovorile, da obstaja možnost kraje, so bile že priče dogodku, ko je bila nekomu ukradena verižica.

2. Ali v domu obstaja možnost nasilnega izpada (fizičnega ali psihičnega)?

Nasilni izpadi	
da	1
ne	8
redko	3



Ob vsakem takem izpadu, ki pa so izredno redki, anketiranci ustrezno ukrepajo, tako da pokličejo osebo ali grejo k direktorici. Ena anketiranka je omenila, da so nekatere stanovalke »zelo žleht«. Druga anketiranka je povedala, da je bilo vzdušje med stanovalci pred leti prijetnejše kot sedaj.

PROSTI ČAS

1. Kako preživljate prosti čas? S čem se ukvarjate v prostem času?

- Gledam TV, berem.
- Sem pa tja hodim in se pogovarjam.
- Berem knjige, pišem dnevnik, se pogovarjam.
- Rešujem križanke ali berem.
- Gremo se razne igre: Človek ne jezi se, domine, tombolo.
- Berem.

- Nič ne delam.
- Se zaposlim.
- Rešujem križanke, se igram igre Človek ne jezi se, domine, Remi.
- Se igram tombolo. Pečemo.
- Igramo spomin, rešujem križanke, berem revije ali gledam TV.

Iz njihovih odgovorov sklepam, da se večina stanovalcev zna zaposliti, gleda TV ali se s sostanovalci igra družabne igre. Samo ena je odgovorila, da v prostem času ne dela ničesar.

2. Katere dejavnosti v domu so vam najbolj všeč in se jih najraje udeležujete?

- delovne terapije – 4x,
- telovadba – 3x,
- sprehodi, hoja – 2x
- razne igre – 1x
- risanje – 1x
- glasba – 1x
- skupni shodi – 1x
- izdelovanje izdelkov za razstavo -1x

Trije anketiranci niso znali naštetih, katere dejavnosti so jim najbolj všeč. Ugotavljam, da ima večina anketirancev najrajši delovne terapije in telovadbo, kar pomeni, da so stanovalci še vedno radi zaposleni in fizično aktivni, kar pa je dobro tudi za njihovo zdravje.

3. Ali kdaj greste na kakšne izlete?

Izleti	
da	8
ne	4



Občasno gredo stanovalci v organizaciji Doma upokojencev Domžale na izlete. Enkrat so šli s čolnom po Ljubljani, drugič v Arboretum, pa v domžalski Spar in v Ljubljano. Ena anketiranka je želela posebej pohvaliti sestre, ki se zelo trudijo, da pomagajo tistim, ki težko hodijo.

4. Ali v domu poslušate glasbo?

Prav vsi stanovalci radi poslušajo glasbo. Večinoma jo poslušajo po televiziji, ena anketiranka pa posluša radio.

5. Ali tudi sami pojete v pevskem zboru? Kako pogosto se srečujete?

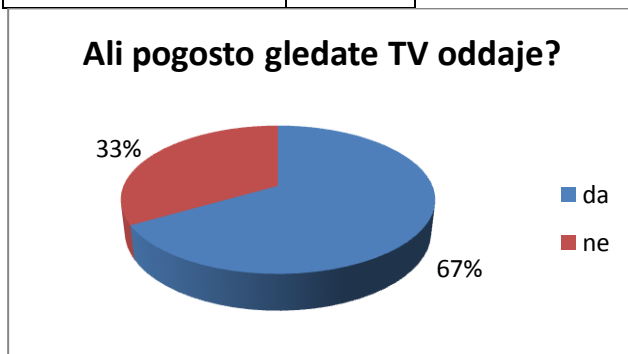
Pevski zbor	
da	4
ne	8

Tretjina anketirank sodeluje v pevskem zboru. Pevke se na pevskih vajah srečujejo enkrat na teden. Ena anketiranka je povedala, da imajo tudi uslužbenke doma svoj pevski zbor. Pevski zbor stanovalcev doma se imenuje **Spominčice**, pevski zbor uslužbenk pa **Nova zarja**. Na srečanju pevskih zborov v lanskem letu, ki je bilo v Sežani, so s svojim nastopom osvojile prvo mesto. Poleg tega jih plesna učiteljica uči plesati.



6. Ali pogosto gledate TV oddaje? Kaj gledate najraje?

TV oddaje	
da	8
ne	4



Večina anketirancev pogosto gleda televizijo. Večina anketirancev jo gleda predvsem zvečer, po večerji. Tisti pa, ki so ovirani pri gibanju in so večinoma v postelji, pa televizijo gledajo tudi čez dan.

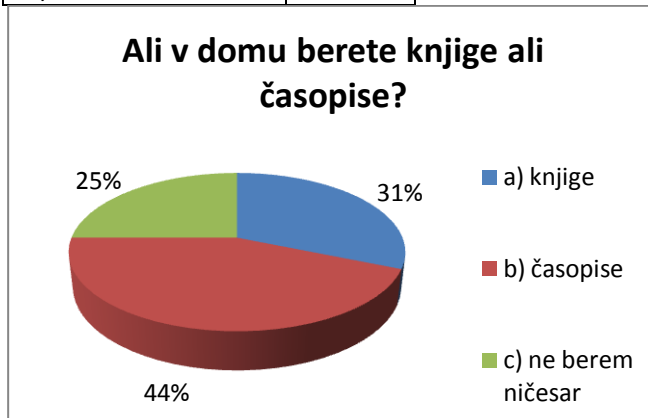
Kaj najraje gledate?

- TV Slovenija 3, POP TV, A kanal, drugih pa ne dobim.
- Šport in politiko.
- Naravoslovne oddaje.
- POP TV, 24ur, nadaljevanke.
- Šport.
- TV Slovenija - prvi program oz. vsega po malem.

- Animal Planet (oddaje o živalih).
- POP TV, nadaljevanke.
- Filme, poročila, zanimive oddaje.

7. Ali v domu berete knjige ali časopise?

Branje	
a) knjige	5
b) časopise	7
c) ne berem ničesar	4



Večina anketirancev bere časopise in revije, nekateri pa tudi knjige. 25 % anketirancev ne bere ničesar, večinoma zato, ker slabo vidijo ali pa že pred prihodom v dom niso veliko brali.

8. Kateri del dneva je za vas najbolj dolgočasen? Zakaj?

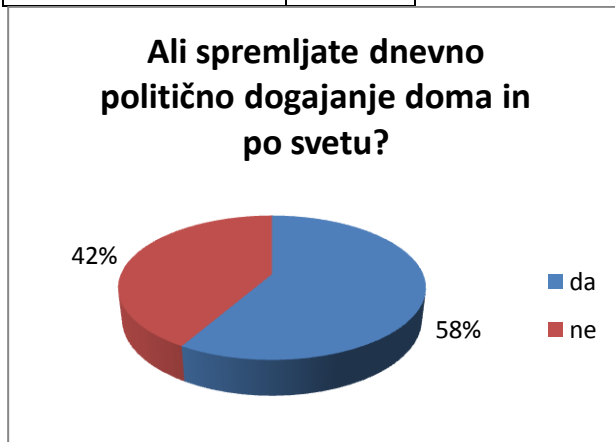
- Ko ni nikogar.
- Velikokrat sem otožna.
- Po kosilu, ko počivam.
- Ko se nič ne dogaja.
- Ponoči, ko se večkrat zbudim. – 2x
- Pozno popoldne, ko obiski odidejo.
- Ob nedeljah.
- Prehitro je večer, ta pa se vleče.
- Ni dolgočasno.
- Jutro, ko je potrebno vstati in iti na zajtrk.
- Cel dan.

Osamljenost in dolgočasje je poleg zdravstvenih težav glavni problem starejše generacije. Samo ena anketiranka je odgovorila, da ji v domu nikoli ni dolgočasno. Vsi ostali so navajali dele dneva, ko jim je najbolj dolgčas in se nič ne dogaja. Eni anketiranki je dolgočasen cel dan.

POLITIČNA AKTIVNOST

1. Ali spremljate dnevno politično dogajanje v naši državi?

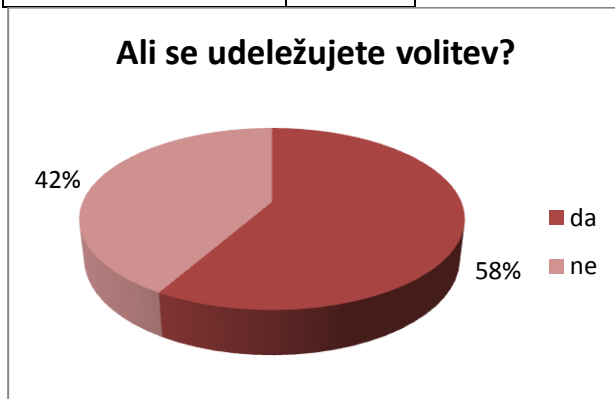
Spremljanje politike	
da	7
ne	1
malo	4



Večina anketirancev spremlja dnevno politično dogajanje doma in po svetu.

2. Ali se udeležujete volitev?

Volitve	
da	7
ne	5



Dobra polovica anketirancev se udeležuje volitev (58 %).

3. Ali ste član/ica v kakšni politični stranki?

Politična stranka	
da	1
ne	11



Samo ena anketiranka je politično aktivna, saj je članica stranke Desus.

ZADOVOLJSTVO

1. Ali ste na splošno zadovoljni z življenjskimi pogoji v domu?

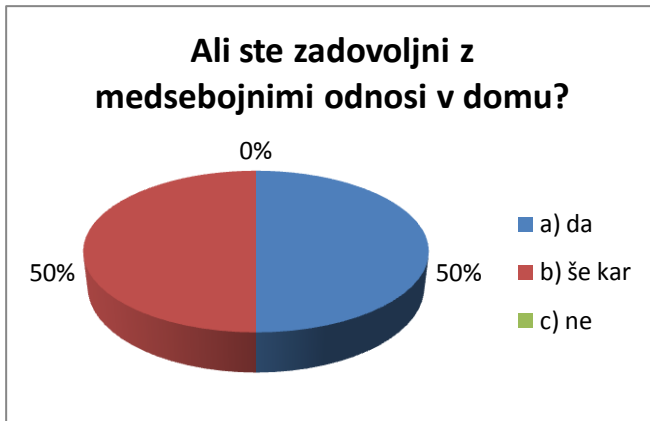
Zadovoljstvo - pogoji	
a) da	6
b) še kar	6
c) ne	0



Naša sreča je odvisna od doživljanja zadovoljstva tistega, kar imamo. Ugotavljam, da je polovica anketirancev takšnih, ki so zadovoljni in srečni z bivanjem v domu, drugo polovico anketirancev pa verjetno kaj moti, da so odgovorili, da so še kar zadovoljni.

2. Ali ste zadovoljni z medsebojnimi odnosi v domu?

Zadovoljstvo - odnosi	
a) da	6
b) še kar	6
c) ne	0



Enako, kot pri prejšnjem vprašanju, velja tudi za zadovoljstvo z medsebojnimi odnosi.

3. Ali se v domu kdaj občutite osamljenost?

Osamljenost	
a) pogosto	2
b) včasih	5
c) redko	0
č) nikoli	5



Ugotavljam, da je 17 % anketirancev pogosto osamljenih, 41 % včasih in 42 % nikoli.

4. Kaj bi še potrebovali tukaj, da bi se bolje počutili? Kaj bi morali storiti, da bi bilo vaše življenje v domu boljše?

- Ne vem. – 4x
- Nič. – 2x
- Daljše bivanje v domu.
- Biti bolj samostojna in zdrava.
- Več miru, obzirnost do volje stanovalcev, kar hočemo.
- Da bi bili fizično sposobnejši.
- Nekatera hrana bi lahko bila boljša, npr. redek pire.
- Medsebojne povezave.

Kaj je tisto, kar bi morali storiti, da bi se v domu boljše počutili? Polovica anketirancev ne ve, kaj bi to lahko bilo, ali pa so zadovoljni. Ena anketiranka si želi več miru in večje

upoštevanje volje stanovalcev, eno anketiranko občasno moti pripravljena hrana, ki ni po njeni želji ter medsebojni odnosi.

5. Ali bi bilo vaše življenje kje drugje boljše glede na vašo starost in zdravstveno stanje? Kje?

- Ne. Nikjer ne bi bilo boljše. – 5x
- Doma je najboljše, a ne bi bilo mogoče. – 3x
- Doma bi bila osamljena, tukaj je boljše. – 1x
- Doma, če bi bili sorodniki upokojeni. – 1x
- Da, vendar ne bi bilo možno. – 1x
- Ne vem. – 1x

Večina anketirancev se strinja z ugotovitvijo, da jim je v domu najboljše glede na njihovo zdravstveno stanje in realne razmere doma (zaposleni sorodniki). Samo eni anketiranki je tukaj boljše zato, ker je bila doma osamljena.

6. Ali imate kakšne skrbi, ki vas preganjajo? Kakšne?

- Ne. – 9x (Ne, tudi na smrt ne mislim.)
- Skrbi me, da se sinu ne bi kaj zgodilo.
- Skrbi me zdravje, da ne bom mogla hoditi.
- Hčerkinina smrt.

Večino anketirank skrbi ne preganjajo. Le tri anketiranke so povedale, da imajo določene skrbi. Prav te bi potrebovale razgovore z domskimi strokovnimi delavci, da bi se znebile nepotrebnih skrbi. Z njimi si le otežujejo življenje, ki bi bilo lahko prijetnejše.

7. Ali imate še kakšne želje, ki bi jih želeli v življenju uresničiti? Kaj si še želite doživeti?

- Želim, da me obiskujejo in seznanjajo s športnimi novostmi, nogometom, smučanjem (ker je bil smučarski učitelj).
- Želim zdravje, bolj prijetno bivanje, delno brez skrbi.
- Nimam posebnih želja. Ne bi šla domov, ker je tam še bolj dolgčas.
- Nikamor me ne vleče več.
- Nič, sem zadovoljna.
- Želim si, da bi se sama oskrbovala.
- Rada bi šla v kakšen lep kraj.
- Ne. Včasih sva z možem veliko potovala (Rusija, Nemčija, Grčija, Srbija, celotna Jugoslavija, po Sloveniji).
- Rada bi še nabirala gobe.
- Rada bi še šla domov.
- Ne. Ne bi bila rada še enkrat mlada. Življenje je bilo težko, veliko smrti in bolezni.
- Želim si, da župnik ne bi več hodil sem.

Večina anketirank nima posebnih želja, ker se jim zdi, da so »vse« že doživeli. Le nekatere anketiranke imajo še nekaj želja: da bi šla še domov, da bi še nabirala gobe, da bi še šla na kak lep kraj. Le ena anketiranka ima željo, ki kaže na njeno nestrpnost do verujočih, saj si želi, da župnik ne bi več hodil v dom. Kakor smo videli, pa je ena

anketiranka pogrešala božično mašo. Zaradi tega bi morale strokovno osebje obravnavati tudi problem verske nestrpnosti med stanovalci v domu.

4 UGOTOVITVE IN PREVERJANJE HIPOTEZ

Ali so se moja predvidevanja potrdila in kakšne so splošne ugotovitve raziskovalne naloge, bom predstavil v tem poglavju.

Hipoteza 1: Upokojenci v Domu upokojencev v Domžalah so večinoma zadovoljni z bivanjem. Če ne bi živeli v domu, ki jim nudi vso potrebno oskrbo, bi se zaradi slabega zdravja počutili slabše.

Ugotovitev 1: Hipoteza se je potrdila. Ugotovil sem da je polovica anketirancev zadovoljnih, ostala polovica pa »še kar« zadovoljnih, kar pomeni, da so na splošno zadovoljni, a jih verjetno nekaj stvari v domu moti. Večina anketirancev se strinja z ugotovitvijo, da jim je v domu najboljše glede na njihovo zdravstveno stanje in glede na razmere doma (zaposleni sorodniki). Samo eni anketiranki je tukaj boljše zato, ker bi doma živela sama in bi bila zato zelo osamljena.

Hipoteza 2: Stari ljudje potrebujejo družbo svojih prijateljev, predvsem pa sorodnikov. Za kvaliteto njihovega življenja v domu je pomembno, ali bivajo v sobi sami ali imajo sostanovalca. Zaradi različnih osebnosti, navad in zdravstvenih težav so lahko za sostanovalce moteča nezavedna dejanja, na primer smrčanje v spanju, prevelika ali premajhna zgovornost itd.

Ugotovitev 2: Hipoteza je potrjena. Ugotovil sem, da ima večina obiske dvakrat na teden ali še pogosteje, kar kaže na to, da so tesno povezani z ožjimi sorodniki (saj so njihovi otroci gotovo še zaposleni). Da so obiski za njih zelo pomembni, mi pove tudi odgovor ene od anketirank, ki je rekla, da ji je najbolj dolgočasno, ko obiski odidejo.

Sedem anketirancev ima v domu svojo sobo, pet pa sobo deli s sostanovalcem. Vsi, ki živijo sami v sobi, so s tem zelo zadovoljni (imajo svoje toaletne prostore in svoj balkon). Ostali stanovalci pa se s sostanovalci večinoma razumejo, razen v enem primeru. Anketiranka, ki z vedenjem sostanovalke ni zadovoljna (»saj ta ne govori, samo jamra«), sobo zato pogosto zapušča in se druži raje z drugimi sostanovalci.

Hipoteza 3: Bivanje v domu stanovalcem omogoča, da nikoli niso sami, da se lahko družijo in da imajo dobro oskrbo. V domu so varni, v primeru zdravstvenih težav poskrbijo tudi za obisk zdravnika. Poleg tega imajo vrsto aktivnosti za kvalitetnejše preživljanje časa.

Ugotovitev 3: Hipoteza je potrjena. Anketiranci od organiziranih dejavnosti najraje obiskujejo delovno terapijo in telovadbo. Tretjina anketirank sodeluje v domskem

pevskem zboru Spominčice, s katerim imajo vaje vsak teden in se udeležujejo srečanj pevskih zborov. Občasno grejo v organizaciji doma na izlete. Dve tretjini anketirancev tudi bere časopise, nekateri pa tudi knjige. Veliko gledajo televizijo, predvsem ob večerih. Posebni dogodki pa so takrat, ko jih obiščejo razne skupine ali posamezniki in imajo koncerte ali razne druge nastope. Ustrezno obeležujejo tudi božične, novoletne in velikonočne praznike. Kljub številnim dejavnostim, ki se odvijajo v Domu upokojencev Domžale, pa občasno večina stanovalcev občuti tudi dolgočasne trenutke, ko se nič ne dogaja ali ko obiski odidejo. Večina anketirancev nima več posebnih želja o tem, kar bi še želeli doživeti. Le posamezne anketiranke imajo še nekaj želja: da bi šla še domov, da bi še nabirala gobe, da bi še šla na kak lep kraj.

5 ZAKLJUČEK

Kljub temu, da anketirancev ni bilo veliko, sem z raziskovanjem dobil vpogled v kvaliteto življenja starejših občanov v domu upokojencev Domžale. Predvidevam, da je kakovost življenja starejših ljudi v vseh podobnih domovih več ali manj podobna. Kljub temu, da mi je raziskovalna naloga ponudila določeno znanje, pa mi to še ne zadošča. Rad bi anketiral še več ljudi, saj bi bili rezultati potem še popolnejši.

Raziskavo bi bilo zanimivo nadaljevati tako, da bi z enako anketo anketiral še v drugih domovih za upokojence in rezultate med seboj primerjal. S tem bi potrdil ali ovrgel domnevo, da je življenje v domovih za starejše občane povsod podobno.

6 LITERATURA IN VIRI

LITERATURA:

- Ida Lah: Kakovost življenja starostnikov v Evropi, magistrsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007. Vir: http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_Lah-Ida.PDF, februar 2013.
- Martina Račič: Kakovost življenja – sreča, Primerjava med Slovenijo in Dansko, diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2007. Vir: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/racic-martina.pdf>, februar 2013.

USTNI VIRI

12 anketirancev – stanovalcev v Domu upokojencev Domžale