

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja

**MOŽNOST VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN IN
MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE V DNEVNIH
CENTRIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

asist. Vedran Hadžić dr. med.

RECENZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela
TANJA ČEHIĆ

Ljubljana, 2011

Zahvala:

Zahvaljujem se mentorju izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za njegovo prizadevanje, za vse posredovane informacije in aktivno sodelovanje.

Hvala recizentki prof. dr. Mateji Videmšek za potrpljenje in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala tudi somentorju asist. Vedranu Hadžiću dr. med. za sodelovanje z nami.

Hvala prof. dr. Ivanu Čuku prof. šp. vzg. za njegovo prijaznost in pomoč, kajti sama bi mogoče obupala.

Hvala vsem družinskim članom, še posebno mami, ker je verjela vame, ko še sama nisem.

Hvala vsem, ki so sodelovali pri nastajanju diplomskega dela, prevsem sodelavkam, članicam Društva upokojenih učiteljic, Koronarnemu društvu in vsem prijateljem, ki so mi pomagali pri anketiranju.

Hvala vsem in teh ni malo, ki so mi stali ob strani ves čas mojega študija me spodbujali, verjeli vame in tako ali drugače prispevali, da sem zaključila študij.

Ključne besede: starostniki, medgeneracijsko združevanje, športna vadba, dnevni centri

MOŽNOST VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN IN MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE V DNEVNIH CENTRIH

Tanja Čehić

Št. strani: 70 Št. fotografij: 4 Št. slik: 15 Št. virov: 31

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je seznaniti se z možnostmi vključevanja starostnikov v različne športne aktivnosti. Tu gre predvsem za splošno in širšo organizacijo prostega časa starostnikov, za vključevanja prek dnevnihi centrov, ki bi jim nudili celotno organizacijo športnih in drugih aktivnosti.

Starostniki se največkrat srečujejo s težavami, kot so osamljenost, depresija in upadanje telesnih sposobnosti. Poleg tega, pa so bolj dovzetni tudi za različne bolezni. S tem, ko bi se vključevali v takšne centre, bi predvsem lahko imeli nadzor nad njihovimi težavami. Nekatere težave pa bi lahko odstranili ali pripomogli, da do njih ne bi prišlo.

Športna vadba je priporočljiva za vsakega posameznika. Tudi pri starostnikih vadba vpliva na njihovo dobro počutje in preventivno deluje na telesne zmogljivosti. Redna aktivnost pripomore k različnim pozitivnim učinkom na zdravstvene težave, kot so uravnavanje visokega krvnega tlaka, uravnavanje prekomerne telesne teže, ki je izvor mnogih drugih težav, uravnavanje sladkorne bolezni ter drugih.

Poleg tega pa bi z organizirano vadbo in vadbo, ki bi medgeneracijsko združevala, starostnikom nudili pot iz osamljenosti, ne bi se več počutili odrinjene in nesposobne. Tako bi lahko nudili in prejeli podporo mladih. Depresivnost bi se zmanjševala in večala bi se volja do aktivnega preživljanja tretjega življenjskega obdobja.

Zato smo izvedli anketo, ki se nanaša na medgeneracijsko združevanje in športne dejavnosti, s katero smo primerjali tri starostna obdobja. Prišli smo do zaključkov, da

se mnenja skupin različnih starostnih obdobji ne razlikujejo preveč, da se vsi strinjajo, da bi bilo medgeneracijsko združevanje dobro, da je športna dejavnost primerna za starostnike ter da trenutno premalo naredimo za starostnike.

Vsekakor pa bi morali vadbo prilagoditi starostnikom, njihovim sposobnostim in diagnozam, ki jih postavi njihov zdravnik. Zato bi morali sodelovati z zdravniki in večkrat tudi individualno pripraviti vadbeni program.

Prišli smo do zaključka, da za starostnike premalo naredimo in bi lahko s takim programom, ki bi vključeval športne dejavnosti, ki bi medgeneracijsko združeval in bil strokovno voden, lahko izboljšali kvaliteto življenja starostnikov.

Key words: elderly, intergenerational integration, training and exercise, day-care centers

THE POSSIBILITY OF INCLUDING RECREATIONAL CONTENTS, AND INTERGENERATIONAL INTEGRATION IN DAY CARE CENTERS

Tanja Čehić

No. pages: 70 No. photographs: 4 pictures: 15 No. sources: 31

ABSTRACT

The purpose of the thesis is how to include older people in various sports activities. This is mainly about a general and broad organization of leisure time of elderly people through day care centers, which provide them with the entire organization of sporting and other activities.

Older people are often faced with problems such as loneliness, depression and declining physical abilities. Moreover, they are more prone to various diseases. By being included in such centers, some problems would be under control or while other problems would not even occur.

Training and exercise, is recommended for each individual. Even in the elderly exercise influences on their well-being and prevents their physical capacity. Regular activity helps to regulate health problems like high blood pressure, obesity, which is the source of many other problems, diabetes and others.

Moreover, the organized practice and training would bring older people a way out of loneliness. They would not feel marginalized and pushed away. They could provide support and receive some support from young people. Depression could be decreased, and the desire to be more active in the old age would increase.

Therefore, we conducted a survey concerning the intergenerational association and

sports activities in which we compared three age groups. We came to the conclusion that the views of different ages do not differ too much. Everyone agrees that intergenerational integration, would be good, that sports activity is suitable for the elderly and that there is currently too little for the elderly.

However, training should be adapted to the elderly, their skills and diagnoses set by their doctor. Therefore, we should cooperate with physicians and often develop individual workout program.

We came to the conclusion that we do too little for the elderly. We could improve quality of life of older people with a program which would combine intergenerational and professionally managed sports activities.

KAZALO

1	UVOD	9
1.1	TEŽAVE STAROSTNIKOV	13
1.1.1	OSAMLJENOST STAROSTNIKOV	13
1.1.2	DEPRESIJA STAROSTNIKOV	13
1.1.3	TELESNE ZMOGLJIVOSTI STAROSTNIKOV	14
1.2	ZAVODI IN DRUGE INSTITUCIJE ZA STAREJŠE LJUDI.....	15
1.2.1	DNEVNI CENTRI ZA STAROSTNIKE	16
1.3	MEDGENERACIJSKO ZDRUŽEVANJE	18
1.4	PREDMET, PROBLEM IN CILJI	20
1.4.1	CILJI.....	21
2	METODE DELA.....	22
3	RAZPRAVA	23
3.1	PROGRAM	23
3.2	ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA STAROSTNIKE	23
3.3	RAZDELITEV ŠPORTNIH AKTIVNOSTI.....	24
3.3.1	MANJ PRIMERNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI.....	25
3.3.2	BOLJ PRIMERNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI	30
3.3.2.1	ZUNANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI.....	31
3.3.2.2	NOTRANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI	38
3.4	NA KAJ MORAMO BITI POZORNI?	45
3.4.1	PREGLED PRI ZDRAVNIKU	45
3.4.2	KOLIKO NAJ VADIMO IN KAKO ZELO NAJ BO VADBA NAPORNA?	46
3.4.3	OGREVANJE	46
3.4.4	OHLAJANJE	47
3.5	ŠE NEKAJ POMEMBNIH NAPOTKOV	47
3.6	MOTIVACIJA.....	48
3.7	KAKO ORGANIZIRATI VADBO?	49
3.8	KDO NAJ BI VODIL VADBO?	49
4	SKLEP.....	52
5	VIRI.....	54
6	PRILOGE.....	57
6.1	RAZISKAVA O MEDGENERACIJSKEM ZDRUŽEVANJU NA PODROČJU ŠPORTNE DEJAVNOSTI	57
6.2	VPRAŠALNIK.....	67

1 UVOD

Redno telesno udejstvovanje in ukvarjanje z rekreativnim športom uvrščamo danes med pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga starejših ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k številnim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. V Sloveniji je danes vse več starejših ljudi, zato se različni strokovnjaki vse pogosteje sprašujejo, ali je mogoče tudi v poznejših letih oziroma v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, zadovoljno in kakovostno. Na postavljeno vprašanje odgovarjamo pritrdilno in dodajamo, da je prav s telesnimi aktivnostmi in z rekreativnim športom mogoče kakovostno živeti v pozno starost. Redno gibalno (športno) udejstvovanje ima na temelju številnih izsledkov domačih in tujih raziskav številne pozitivne učinke. Za izvajanje tovrstnih dejavnosti pa morajo biti izpolnjeni določeni pogoji in dane ustrezne možnosti (Berčič, 2002).

Živeti pomeni, da se od rojstva naprej staramo. Za znanost še vedno ostaja uganka, kaj je razlog, da celicam, organom in vsemu organizmu dodatno pešajo njihove sposobnosti, dokler končno ne odmrejo. V našem organizmu vsak dan poteka 350 milijard delitev celic. Številni procesi brez delitev sploh ne bi mogli potekati. Maščobno tkivo, sluznice, krvna telesca in tudi naša koža se zaradi delitve redno obnavljajo. Vendar delitev celic na žalost ni večna, pogostnost delitev se s starostjo manjša. Človek začne pešati, postaja dovzetenjši za zlome, vse zmogljivosti se hitro manjšajo. Duševnost postane medla, imunski sistem začne slabeti. Zaloge energije zlagoma pešajo kot pri akumulatorju, dokler naše telo svoje »službe dokončno ne odpove« (Despeghel-Schone, Alamounti in Putz, 2003).

Na žalost, še vedno tu in tam preberemo, da je starost kakor bolezen, kar pa seveda ni res. Starost celic, tkiv, organov in človekovega organizma kot celote je le ena izmed postaj v človekovem življenju na poti od rojstva pa do smrti. Staranje se začne pravzaprav že ob rojstvu, le da so pri mladem organizmu anabolni procesi (procesu novogradnje in rasti) bolj v ospredju kakor katabolni (procesu staranja in propadanja). Ob koncu pubertete se novogradnja in razgradnja uravnovežita in sta potlej v dinamičnem ravnotežju vse zrelostno (fertilno) obdobje, zatem pa stopita v ospredje staranje in propadanje tkiv (Accetto, 1987).

Začetek starosti kot življenjskega obdobja je v večini strokovne literature še vedno opredeljen s 65. letom kronološke starosti, čeprav nekateri strokovnjaki postavljajo ta mejnik že nekoliko višje, npr. v 70. ali celo 75. leta. Težave pri opredelitvi zadnjega starostnega obdobja izhajajo iz velikih individualnih razlik, ki jih najdemo med kronološko enako starimi ljudmi. Zato ločimo še funkcionalno starost, ki označuje objektivno stanje človeka pri določeni kronološki starosti, in doživljajsko (psihološko) starost, ki se nanaša na njegovo osebno doživljanje starosti (Russi Zagožen, 2001).

Povprečna življenjska doba se daljša in število starejšega prebivalstva raste. Ti ljudje povečini niso onemogli starčki, ki se stiskajo k zapečkom. Zaradi boljših življenjskih razmer in boljšega zdravja so aktiven in čedalje bolj zahteven sloj prebivalstva. Ker ga je veliko, pomeni tudi družbeno moč. To je poglavitni razlog, da se o tretjem življenjskem obdobju čedalje več govori in piše, za ta sloj ljudi se ustvarjajo posebni klubi, društva, šole, časopisi itd. in naslednje stoletje bo – če se bo povprečna starost res povzpela na 90 let, kot prerokujejo – stoletje tretjega življenjskega obdobja, kar bo povzročilo hude in težko rešljive ekonomske, družbene, družinske in drugačne probleme (Pečjak, 1998).

Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo prijetno in zabavno, če ga skrbno načrtujemo in storimo nekaj zase in svoje počutje.

S tem ko smo izboljšali kakovost življenja, smo tudi podaljšali kronološko starost. Če pa smo izboljšali kakovost življenja, je pametno, da nekaj storimo zase tudi v starosti. Preživimo starost kar se da neodvisno in v dobri telesni pripravljenosti, to pa lahko dosežemo z redno vadbo. Poleg tega pa bomo z vadbo v skupinah in drugimi aktivnostmi, tudi izboljšali naše druženje in se izognili izolaciji in osamljenosti v starosti. Z upokojitvijo imajo starostniki več časa zase, vendar pa tega največkrat ne znajo uporabiti ali pa jim ni ponujeno nič, kjer bi se počutili sprejete.

Zaradi tempa življenja, ki ga živimo, nimamo časa za starostnike. Mlade družine so polno zaposlene in se borijo za prosti čas, ki naj bi ga preživeli v svojih družinah. Za starejše člane pa velikokrat nimajo časa in le ti so odrinjeni na stranski tir. Starostniki se velikokrat počutijo nezaželeni, nesposobni in odvečni. Zapirajo se in izogibajo se

družbe, kar pa pripelje do raznih obolenj, depresij in fizično nesposobnih ter odvisnih starostnikov.

Tretje življenjsko obdobje je pametno načrtovati že prej in se nanj skrbno pripraviti. Dobro pa bi bilo, če bi tudi inštitucije na državni ravni o tem razmišljale in se z različnimi programi pripravile, da bi starostnike že prej osveščale in jim kasneje nudile različne možnosti, kako kakovostno preživeti svoj prosti čas. S tem pa bi zmanjšali stroške zdravljenja in oskrbe starostnikov.

Načrtovanje njihove aktivnosti se mora razvijati prav tako, kot so se razvijale aktivnosti, načrtovane za njihova mlada leta (Creagan, 2001).

Potrebno je skrbno načrtovati preživetje njihovega prostega časa in jim nuditi čim več možnosti za aktivno in prijetno preživljanje le-tega.

V nekaterih mestih obstajajo različni dnevni centri, kjer starostnikom pomagajo preživeti prosti čas z različnimi izobraževalnimi, kulturnimi in športnimi programi. Poleg tega, pa jim osebje velikokrat nudi podporo pri izpopolnjevanju in urejanju različnih dokumentov itd. Tu pa se starostniki tudi družijo, spoznavajo in načrtujejo različne skupne aktivnosti, kot so izleti ali plesi. Uspešnost dnevnih centrov je največkrat odvisna od osebja in denarnih sredstev, ki jih pridobijo iz državnega proračuna. Osebje so velikokrat tudi prostovoljci, ki radi pomagajo in tako preživljajo svoj prosti čas. Vendar pa se dnevni centri nahajajo največkrat le v večjih mestih, v manjših jih ponavadi ni, v vaseh pa večinoma ljudje ne vedo, kaj dnevni centri sploh so. Le-ti poznajo samo društva upokojencev in mogoče posamezne interesne skupine.

Dnevni center ponuja ustrezen prostor, čas, skrb in socialno okolje. Tu se starostnik srečuje s sovrstniki, dobi ustrezno pomoč in podporo za svoje težave in s tem kvalitetno preživlja svoj čas. Program povezuje uporabnike in jim daje občutek vključenosti in vrednosti, ki ga v današnjih časih in sistemu s starostjo ljudje čedalje bolj izgubljam. Skupina pozitivno vpliva na posameznikovo psihično stanje ter ga spodbuja pri nadaljnjem osebnostnem razvoju in je hkrati prostor, kjer lahko deli

svoje znanje in izkušnje s celo skupino ter se hkrati vsak dan vrača nazaj v svoje domače okolje (Raziskava o dnevnem centru za starejše v občini Tolmin, 2008).

Smotrno bi bilo načrtovanje več dnevnih centrov ter že v času, ko smo v delovnem razmerju ali v šoli, osveščanje in spoznavanje njihovih aktivnosti ter približevanje starostnikom. To pa bi lahko dosegli s tem, da bi te ustanove povezovali in združevali.

Kaj vpliva na to, kako dolgo in kakovostno se bomo starali? Vid Pečjak (1998) v svojem delu opisuje: »Različne znanosti dajejo različne odgovore, sociolog na primer vidi glavni vzrok v različnih socialnih razmerah ljudi, zdravnik v boleznih in slabljenju organov, biolog v procesih znotraj celic, ki med staranjem propadajo in se nezadostno ali sploh ne nadomeščajo. Psiholog poudarja vpliv stresov in frustracij, motivacije in volje do življenja.« Športni delavci, pa bodo verjetno najraje sprejeli teorijo, da na staranje vpliva telesna aktivnost s katero se staranje upočasni in s pomočjo katere se izboljša življenjski slog.

Zato naj bi program za starostnike vseboval več različnih športnih aktivnosti. Ključnega pomena pa je, da bi bile strokovno in primerno vodene, kar pa bi, poleg tega, da bi starostniki izboljšali svoje telesne sposobnosti, imelo namen druženja in združevanja ljudi različnih starosti.

Strojnik (2007), vodja projekta Tudi starejši vadimo, je povedal: "Upadanje telesnih funkcij med staranjem je posledica mnogih dejavnikov, precejšnji del tega upadanja pa je mogoče preprečiti ter v nekaterih primerih celo vrniti v prvotno stanje z zgodnjim odkrivanjem pomanjkljivosti in primernim posredovanjem, ki sloni na redni telesni oziroma gibalni dejavnosti. To velja tudi za starejše osebe z omejeno mobilnostjo, ne glede na to, ali preživljajo tretje obdobje svojega življenja doma ali v domovih za starejše občane."

1.1 TEŽAVE STAROSTNIKOV

Osredotočili se bomo le na nekatere težave starostnikov, katere naj bi reševali s programom v dnevnem centru. Najbolj pogoste težave pri starostnikih so osamljenost, depresija in slabljenje telesne zmogljivosti. Verjetno s programom ne bomo odpravili vseh težav, še posebej ne pri depresiji. Če je ta izrazita, je potrebno intenzivno zdravljenje pri zdravniku, pa tudi drugih težav, kot so osteoporoza, sladkorna itd ne bomo odstranili, lahko pa nekatere stvari omilimo, izboljšamo stanje ali pa ga celo preprečimo. Poleg tega pa bomo s programom mogoče reševali neposredno tudi druge težave, ki niso tukaj navedene.

1.1.1 OSAMLJENOST STAROSTNIKOV

Osamljenost je v starosti ena od najhujših tegob. Osamljeni stari ljudje začnejo doživljati tudi svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega. Pogosto jih slišimo reči: »Saj se ni nič splačalo!«, duševno se zaprejo sami vase, gledajo predse v tla ali srepo v daljavo in začnejo duševno čedalje bolj životariti (Ramovš, 2003).

Starejša oseba, ki živi nedejavno in osamljeno, je v začetku verjetno zdolgočasena in jezna. To duševno stanje mine, ko postane bolj pasivna, apatična in neaktivna. Mrtvilo vodi v nadaljnjo izgubo živahnosti in zanimanja in v izgubo duševnih in telesnih veščin zaradi neaktivnosti (Sttopard, 1991).

1.1.2 DEPRESIJA STAROSTNIKOV

Strokovnjaki zatrjujejo, da so med najpogostejšimi vzroki za depresijo nenadna osamljenost po smrti življenjskega sopotnika ali drugega dragega družinskega člana. Mnoge iztiri skrb za preživetje s pokojnino kot edinim dohodkom. Depresijo lahko povzroči odstavljenost »na slepi tir« kar čez noč, omejevanje dejavnosti ali odgovornosti v podjetju. Včasih je razočaranje tako veliko in občutek odvečnosti tako silovit, da privede bolnika do razmišljanja o najslabši možni izbiri – o samomoru. Samomorilne misli so pri teh bolnikih žal pogoste (Birsa, 1992).

Lahko da v določenih obdobjih svojega razvoja postanemo bolj občutljivi za zunanje spremembe, to notranjo obremenjenost pa izrazimo z depresijo. Naša občutljivost temelji na dednih dejavnikih, naših lastnih močeh in slabostih ter psihološki kondiciji (Sttopard, 1991).

Tudi upokojitev je čas stresa, ne glede na to, kako se na to spremembo pripravljamo. Nekega dne človek izgubi delovne tovariše, lahko se mu zelo znižajo dohodki, izgubi svoje glavno področje zanimanja in izgubi pomemben družinski položaj. Njegovi okolici in njemu se lahko zazdi, da je konec koristnega življenja. In potem je v starosti še mnogo drugih manj oprijemljivih razlogov za depresivnost (Sttopard, 1991).

1.1.3 TELESNE ZMOGLJIVOSTI STAROSTNIKOV

Zdravje je ena največjih vrednot na stara leta. Zavestna skrb za njegovo krepitev in ohranjanje je ena glavnih človekovih dolžnosti – vsaj od sredine življenja naprej mora biti zavestna. Za zdravje je v starosti treba storiti vse, kar se v danih razmerah da – seveda po pameti. Toda v stališče kakovostnega staranja je treba sistemsko včleniti tudi možnost bolezni in smisel človeške nemoči (Ramovš, 2003).

Po upokojitvi pa se mnogi še manj gibljejo. Človek mora vsak dan dobro razgibati vse ude in obremeniti svoj organizem z dovolj telesnega napora. Zdravo gibanje v starosti je prepričljivo in neutrudno opisoval v svojih številnih člankih in knjigah Drago Ulaga. Pomanjkanje gibanja v povezavi z neprimernim prehranjevanjem v starosti hitro vodi do občutka oslabelosti in naprej v bolezni. Vse to človeka potem še bolj prisili k mirovanju. Oblikuje se začaran krog poslabševanja: star človek se telesno zanemarja in pri tem duševno otopeva, čedalje manj je aktiven, zato tudi čedalje bolj socialno osamljen; odljudnost pa vzvratno pospešuje njegovo duševno pešanje in pasivnost, kar pa povzroča še hujše telesno zanemarjanje – to je začaran krog prehitrega in nepotrebnega doživljajskega staranja ter slabenja. Če k temu prištejemo brezciljno življenje brez kakega zavzetega dela, do česar lahko pride po upokojitvi zaradi izpada rednih delovnih obveznosti po ustaljenem dnevnem urniku, je stanje starostnika res klavrno brezciljno (Ramovš, 2003).

Človekove reaktivne sposobnosti in fizična moč spadajo med funkcije, ki najhitreje propadajo. Med reaktivne psihofizične sposobnosti spadata hitrost reagiranja in reakcijski čas. Hitrost fizičnega reagiranja nevzdržno pada, kar lahko opazimo pri počasnejšem izpolnjevanju dnevnih nalog.

Ko se staramo, začenjamo bolj skrbeti za delovanje svojega telesa. Takoj opazimo slehrno spremembo (Kastenbaum, 1985).

S staranjem se začinja še ena sprememba v nas: postajamo počasnejši. Sprememba je verjetno najbolj opazna v telesni dejavnosti, vendar je tudi del našega miselnega življenja. Mnoge dejavnosti zahtevajo psihomotorično hitrost, kakor ji psihologi pogosto rečejo (Kastenbaum, 1985).

1.2 ZAVODI IN DRUGE INSTITUCIJE ZA STAREJŠE LJUDI

Stari ljudje, ki zaradi zdravstvenih, mentalnih ali socialnih stanj ne morejo živeti v svojih domovih ali pri sorodnikih, odhajajo v **domove za starejše osebe**. Ti domovi se skrivajo pod različnimi imeni, v Sloveniji se imenujejo: dom starejših občanov, dom upokoencev, posebni socialni zavod, dom starostnikov, dom varstva odraslih, dom upokoencev in oskrbovancev, dom za stare in onemogle, bolj pesniško pa zvenita imeni dom počitka in sončni dom (Pečjak, 2007).

Kljub poskusom druženja in medsebojne pomoči in interesnim aktivnostim pa se stari ljudje tudi v domovih počutijo osamljene, odveč, posebno takrat, kadar jih otroci in vnuki ne obiskujejo. Pretirana pomoč (npr. pri hoji) starostniku lahko preprečuje, da bi pokazal to, kar še zmore (Pečjak, 2007).

Lahko pa je takšna institucija **dnevni center**, kamor se lahko vključujejo tudi starostniki, ki so zdravstveno sposobni in samostojni, ki živijo sami ali v družinah, ki ne spadajo še v domove upokoencev, vendar pa se počutijo osamljeni in odrinjeni iz vsakdanjega življenja in skupnosti. V dnevni centrih, bi bili socialno vključeni, hkrati pa bi s tem razbremenili njihove svojce. Za ta namen bi se moral najprej pripraviti projekt, zagotoviti prostor in najti potrebne sofinancerje.

Ena od oblik socialne kompenzacije za tegobe in stiske so **skupine za samopomoč**. Skupine za samopomoč so zelo primerno zdravilo za medčloveško problematiko starih ljudi – obvladujejo velik del njihove človeške stiske, obenem pa lahko postanejo most, po katerem stari ljudje svoje dragocene življenske izkušnje prenašajo na srednjo in mlajšo generacijo (Pečjak, 2007).

Poleg tega razmišljajo o drugačni skrbi za stare. **Organizacije domače oskrbe** pomagajo starim ljudem, da ostanejo v skupnosti, saj skrbijo za ljudi na domu, ne da bi od njih zahtevali preselitev v zavod. Usluge so lahko vsakdanje – pomoč pri nakupovanju ali postrežba s hrano na domu. Vseh možnosti za pomoč starim ljudem še niso popolnoma raziskali. Bržkone bo v prihodnje vedno več ljudi dobivalo takšno pomoč, ki jim bo omogočila, da bodo ostali doma (Kastenbaum, 1985).

Poznamo pa tudi različne **klube in društva upokojencev**, ki delujejo tako v mestih kot na podeželju.

Danes so upokojenci organizirani v krajevnih društvih po občinah ter v klubih in aktivih po podjetjih. Krajevna društva in klubi upokojencev se povezujejo v pokrajinske zveze, na nacionalni ravni pa v Zvezo društev upokojencev Slovenije (Ramovš, 2003).

Na krajevni ravni se v društvih odvijajo številni rekreativni, športni, kulturni, razvedrilni, izobraževalni, socialni in drugi programi (Ramovš, 2003).

1.2.1 DNEVNI CENTRI ZA STAROSTNIKE

Dnevno varstvo za stare ljudi je po obliki podobno varstvu predšolskih otrok v vrtcih. Namenjeno je starejšim ljudem, ki so v domači oskrbi, toda čez dan, ko so drugi družinski člani v službi ali šoli, niso zmožni živeti sami. Za ta čas odpelje družina svojega starejšega člana v dnevni center, kjer je zanj poskrbljeno glede prehrane, čistoče, varstva, razvedrila, počitka in morda še drugih potreb (Ramovš, 2003).

Vendar pa današnji dnevni centri niso vsi ravno take narave. Večinoma se tu shajajo starostniki, ki sami prihajajo in odhajajo iz dnevnega centra, glede na njihove potrebe po druženju.

Poznamo različne oblike dnevnih centrov, ki delujejo pod različnimi imeni. Vsem pa je skupno to, da starostniki tu ne živijo, tu preživijo le določen del svojega prostega časa. Namen le-teh je, da združujejo starostnike, da jim pomagajo pri določenih nalogah (kot je primer izpolnjevanje nekaterih obrazcev), da vključujejo odrasle v različne aktivnosti, kot so tečaji računalništva, različnih jezikov, ročnih del, različnih športov itd. S tem pomagajo starostnikom iz osamljenosti, nudijo prostor za druženje, nudijo možnost izobraževanja, kar daje občutek sposobnosti in samostojnosti. Skupni vpliv vseh dejavnosti pa je največkrat tak, da zmanjšujejo depresivnost, ki je pri starostnikih zelo pogosta.

Potreba po krepitvi in ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine je prista temeljna človeška potreba, ki ji je treba vse življenje posvečati potrebno pozornost, v starosti pa še posebej. O potrebi po delovni svežini govorimo v povezavi s telesnim in duševnim zdravjem tudi zato, ker je prav dejavno življenje pomembna sestavina mladostne svežine v starosti (Ramovš, 2003).

Prav zato bi bilo smotno, da bi lahko v različnih organizacijah nudili predvsem dejavnosti, ki naj bi ohranjale telesno, duševno in delovno svežino. Najbolj primerna organizacija pa naj bi bila prav dnevni center. Sicer bi to bili lahko različni klubi, vendar bi verjetno bili preveč profitno naravnani in ozko usmerjeni le v določene panoge. Lahko bi bili domovi upokojencev, vendar pa v le te niso vključeni vsi starostniki, predvsem ne tisti, ki so sposobni sami skrbeti zase. Tu so predvsem starostniki, ki potrebujejo posebno nego in so največkrat odvisni od tuje pomoči. Zdravstveni domovi pa so največkrat preobremenjeni in nimajo tako vsestranskega kadra, predvsem pa so specializirani za zdravstvene težave, ne pa za težave, kot so osamljenost, slaba komunikacija z zunanjim svetom, nepoznavanje modernega tempa življenja itn.

Seveda pa bi bilo optimalno, da bi vse te ustanove in še druge sodelovale na različnih področjih in nudile dodatne usluge. Kot primer naj navedem domove upokojencev ki, bi lahko nudili prostore, v katerih bi bili dnevni centri, če bi imeli možnost za to, predvsem pa bi to olajševalo vključevanje ljudi, ki živijo v domovih, pomagalo bi pri prevozi in različnih organizacijah, kot so na primer plesi in podobno. Klubi in društva bi lahko sodelovali pri različnih aktivnostih, športnih ali nešportnih (različne delavnice, šah, računalništvo ...). Zdravstveni domovi pa bi se lahko vključevali na več načinov, s pomočjo fizioterapevtov bi se lahko izvajali različni športni programi, lahko bi nadzorovali zdravstveno stanje sodelujočih. Organizirali bi se lahko različni testi sposobnosti in različne meritve. Lahko bi preventivno osveščali starostnike in jim nudili različne zdravstvene usluge.

1.3 MEDGENERACIJSKO ZDRUŽEVANJE

Človek živi svoje življenje na teh ravneh:

1. kot posameznik,
2. kot član mikrosocialnih skupin in
3. kot član makrosocialnih družbenih skupnosti.

Za človekovo socialno funkcioniranje je odločilna kakovost njegovega sožitja v treh vrstah mikrosocialnih skupin (Ramovš, 2003):

1. v družini,
2. v službi in
3. v osebni družbi.

V starosti, ko se upokojimo, največkrat lahko izločimo druženje v službi in le-to nadomestimo z druženjem pri različnih hobijih ali opravilih, kar pa se največkrat povezuje z osebno družbo. Zelo velikokrat se zgodi, da se vsi ti stiki popolnoma porazgubijo, če jih nismo zavestno in skrbno ohranjali. Žal, pa je tudi druženja v družini pri današnjih starostnikih vse manj. Še posebej, ko ostanejo brez partnerja, ko se otroci in vnuki zaradi prehitrega načina življenja velikokrat porazgubijo in starejše odrinejo na stran.

Tako se starostniki največkrat znajdejo sami in osamljeni.

Tradicionalne družinske, sorodstvene in sosedske socialne mreže delujejo v današnjih razmerah veliko bolje, če se ljudje v njih odločijo za nekaj zavestnega usposabljanja o medgeneracijskih odnosih, o staranju in starosti. Ko se to zgodi, se mimogrede izoblikujejo v njihovem okviru povsem nove oblike sožitja generacij in medsebojnih odnosov, ki prinašajo boljše in lepše življenje in sožitje med generacijami. Srednja in mlada generacija, zlasti pa mlajši upokojenci, se ob tečajih socialnega učenja za lepše sožitje s starejšimi družinskimi člani ali za lastno kakovostno starost po upokojitvi spontano odločijo za eno uro prostovoljnega dela tedensko v obliki osebnega družabništva z osamljenim starim človekom ali za ustanovitev in vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno starost na temelju samopomoči. Upokojenci se ob primernem deseturnem usposabljanju za kakovostno življenje v pokoju spontano odločajo za prostovoljske ure pomoči pri učenju neuspešnim šolarjem ali za kako drugo od nešteti oblik socialnega vključevanja v živo povezanost z mlajšimi generacijami (Ramovš, 2003).



Slika 1. Medgeneracijsko združevanje (Spoznavanje mladih in starih na medgeneracijskih taborih, 2010)

Slika 1 prikazuje medgeneracijski tabor, ki je lahko ena od oblik združevanja več generacij. Taki tabori pa bi bili lahko tudi športne narave.

Medgeneracijsko povezanost želimo ustvariti v povezavi z različnimi športnimi in drugimi aktivnostmi. Predvsem bi bila primerna različna vaba, kjer bi se združevale različne generacije. Primer vadbe, kjer bi starostniki in predšolski otroci vadili skupaj, bi osrečevala in nudila veliko obema generacijama. Ali pa pohodniški izleti šolskih otrok skupaj s starostniki, kjer bi zadolžili otroke za skrb za starostnike, starostnike pa za osveščanje o lepotah narave. Lahko pa bi srednje generacije skupaj s starostniki organizirale tekmovanje v badmintonu, balinanju ali kaj podobnega.

1.4 PREDMET, PROBLEM IN CILJI

Predmet diplomskega dela je raziskovanje vključevanja starostnikov v vsakdanje življenje, njihovo počutje, sposobnost opravljanja vsakdanjih dejavnosti, socializacija in druženje. Predvsem nas zanima, kateri športi so primerni v tem starostnem obdobju. Predstavili smo program za dnevne centre, v katere naj bi se vključevali starostniki po 65 letu. Program vključuje različne dejavnosti (podrobneje so opisane tiste s področja športa), s katerimi bi starostniki kakovostneje preživljali svoj prosti čas. Poleg tega pa naj bi vplival tudi na izboljšanje njihovega telesnega in duševnega zdravja ter integracijo v družbi. V program so vključene različne generacije od otrok do odraslih srednje starosti.

Življenje postavlja vsakemu človeku vprašanje o kakovostnem staranju, da bi nanj odgovoril. Kdor ima srečo ali dovolj pameti, da ga sliši in nanj odgovarja, naredi nekaj pomembnega za svojo srečo in srečo ljudi okrog sebe, zlasti starejših. Vendar pa je v današnjem času vprašanje o starosti in staranju tako tiho, da ga je težko slišati. Današnji zahodni ljudje doživljamo staranje kot nekaj neprijetnega, skoraj nedostojnega ali celo sramotnega. Kdo in čemu naj bi se torej ukvarjal s temi vprašanji (Ramovš, 2003)?

V svetu se vedno bolj uveljavlja pojem "uspešno staranje", ki služi kot paradigma za ohranjanje življenjskega stila oziroma bivanjske in delovne samostojnosti ter neodvisnosti tudi v starosti. Ta pojem ne zajema le storilnostnih vidikov, povezanih z gibanjem, temveč tudi socialne, intelektualne in emocionalne, ki obsegajo vsa

področja človekovega delovanja. Socialne posledice gibalne dejavnosti starostnikov se kažejo v vključenosti v družbo, ustvarjanju novih prijateljstev, ohranjanju svoje vloge, krepitvi medgeneracijskih odnosov ipd. S psihološkega vidika gibalna dejavnost v starosti ohranja kognitivno delovanje, zmanjšuje stres, depresijo in strah, zmanjša izoliranost in osamljenost. Psihološki in socialni dejavniki v največji meri določajo kakovost življenja in zadovoljstvo s samim seboj, ki se celostno kaže skozi samopodobo posameznika (Strojnik, 2010).

Problem, s katerim se soočamo, je da so starostniki v svojem tretjem življenjskem obdobju velikokrat zapuščeni, nimajo primernih dejavnosti in niso usmerjeni v nikakršne skupinske aktivnosti.

Predstavili smo, kako bi lahko s smiselnim programom, ki bi vključeval več športnih dejavnosti v dnevnih centrih, pomagali starostnikom, da bi kakovostneje preživeli tretje življenjsko obdobje.

1.4.1 CILJI

V skladu s predmetom in problemom raziskave so cilji diplomskega dela naslednji:

- Ugotoviti, katere od oblik športnih aktivnosti so najbolj primerne za starejše od 65 let.
- Ugotoviti, ali bi bilo smotrno medgeneracijsko združevanje.
- Narediti letni športno gibalni program za starostnike v dnevnem centru.
- Ugotoviti, ali lahko dnevni centri s svojim programom vključijo starostnike v vsakdanje življenje.

2 METODE DELA

V diplomskem delu smo uporabili domače in tuje vire. Gradivo smo iskali s pomočjo knjižničnih ter elektronskih medijev. Opravljena je bila tudi anketa, iz katere je razvidno, kaj menijo anketiranci o združevanju vadbe med starostniki in drugimi populacijami.

Anketiranih je bilo 233 merjencev iz 3 različnih generacijskih skupin. Iz vsake skupine smo izbrali po 40 anket.

Uporabljene metode:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižno in elektronsko),
- uporaba dostopne literature (knjižnih in elektronskih medijev),
- anketiranje (anketa zaprtega tipa z že ponujenimi odgovori),
- obdelovanje podatkov v excelu, primerjava odgovorov v različnih skupinah.

3 RAZPRAVA

3.1 PROGRAM

Iz vsega navedenega lahko pripravimo kakovosten program, ki bi ga lahko uporabljali v različnih dnevnih centrih po Sloveniji. Seveda je program potrebno prilagoditi zmožnostim in potrebam posameznega kraja.

V program je potrebno vključiti čim več različnih športnih aktivnosti in odvijati bi se morale vsak dan po določenem urniku, tako da bi lahko vsak našel zase primerne aktivnosti in le-te izvajal večkrat tedensko, saj bi le tako vadba imela dobre učinke.

Poleg tega pa bi vključili še aktivnosti, ki bi se odvijale med vikendom ali tedensko, to so aktivnosti, ki so odvisne od spremembe kraja. Kot primer naj navedem letovanje, ki bi vključevalo plavanje in druge spremljajoče aktivnosti ali pa tek na smučeh, aktivnost, ki je vezana na sneg.

3.2 ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA STAROSTNIKE

Starost sama po sebi pomeni zmanjševanje funkcionalnih sposobnosti, kar pomeni tudi mobilnosti. Prav mobilnost pa je ena od kakovosti tako imenovanega uspešnega staranja. Raziskave kažejo, da je mogoče z ustrezno vadbo - predvsem za moč mišic - bistveno vplivati na gibalne sposobnosti starostnikov. Vadba je učinkovita le, če se izvaja redno, dovolj dolgo in dovolj intenzivno. Nekatere ocene kažejo, da lahko taka vadba starostnike gibalno pomladi tudi do 20 let. "Intenzivna vadba poveča mišično maso in hormonski odziv, kar omogoča telesu, da se lažje obnavlja, to pa naredi ljudi bolj mladostne" (Strojnik, 2006).

Ukvarjanje s kakršnimkoli športom koristi zdravju ter ohranja telo gibčno in aktivno. Z njim je povezano tudi bivanje na prostem s spremembo okolja. S pomočjo športa lahko spoznamo mnogo ljudi in ohranimo svoje družabno življenje aktivno in raznolično (Stoppard, 1991).

Če smo že v mladosti šport popolnoma opustili ali se nismo nikoli z njim ukvarjali, je morda vredno premisliti, ali ne bi zopet poskusili. Morda smo si vedno želeli, da bi se ukvarjali s kakim določenim športom, pa nismo nikoli imeli časa. Sedaj ga imamo in ne smemo se izgovarjati na starost. Mnogo športov je mogoče kar uspešno začeti pri petdesetih ali šestdesetih letih (Stoppard, 1991).

3.3 RAZDELITEV ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

Športne aktivnosti lahko razdelimo na več načinov. Lahko jih delimo na aerobne in anaerobne. Na tiste, ki krepijo mišično moč, gibljivost, hitrost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost. Delimo jih na aktivnosti, ki se odvijajo v zunanjem okolju in tiste, ki jih izvajamo v različnih prostorih, ki so temu namenjeni. Lahko jih delimo na skupinske ali individualne, tekmovalne in ne tekmovalne, na organizirane strokovno vodene ali neorganizirane v prosti izvedbi, na redne in občasne. Delimo jih tudi na aktivnosti, kjer uporabljamo različne rekvizite in aktivnosti brez rekvizitov na različne igre z žogo, skupinske vadbe, igre lovljenja, štafete itd. Delitev, je lahko še več odvisno od tega, kaj bi s športno aktivnostjo želeli doseči.

Zanima nas, katere športne aktivnosti so primerne za starostnike in kako jih bomo delili pri uporabi le-teh? Ali so vse aktivnosti primerne ali so mogoče nekatere neprimerne? Ali je mogoče dovolj, da aktivnosti prilagodimo? Ali so vendarle nekatere nevarne in škodljive zdravju?

Pri izbiri športnih aktivnosti za starostnike moramo programe zelo individualno pripravljati. Tudi pri skupinski vadbi moramo program prilagoditi tako, da ga lahko izvajajo vsi uporabniki z individualnimi dodatki. Starostniki se morajo pred pričetkom vadbe posvetovati z zdravnikom in o tem obvestiti vodjo vadbe. Zelo pomembno pa je tudi, da pripravimo raznolik program, ki bo nudil tiste panoge, ki so jim blizu in niso prezahtevne zanje. Med najpomembnejšimi dejavniki pa je motivacija. Če bomo dovolj dobro motivirali, lahko starostnike pripravimo, da uživajo v različnih vadbah, pa četudi menijo, da niso talentirani zanje.

Športne aktivnosti za starostnike bomo delili na bolj primerne in manj primerne, kar pa ne pomeni, da se starostniki ne smejo vključevati v manj primerne športne aktivnosti, če so motorično in kondicijsko pripravljene ter zdravstveno sposobni. Kasneje pa bomo športne aktivnosti delili še na tiste, ki se odvijajo v zunanjem okolju in tiste, ki jih izvajamo v različnih prostorih, ki so temu namenjeni. S tem bomo odstranili manj primerne športe in bomo lažje pripravili program, ki naj bi potekal tako zunaj kot v različnih objektih. Različni športi so seveda take narave, da se lahko odvijajo v različnih okoljih, zato bomo poskušali to izkoristiti in uporabiti.

3.3.1 MANJ PRIMERNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Vrhunski šport gotovo ni primeren za tretje življenjsko obdobje (glede tega starejši ljudje niso na slabšem kot 95 % prebivalstva), razen v izjemnih panogah – pri streljanju je bil najstarejši olimpijski zmagovalec star 65 let in najstarejši tekmovalec 73 let, pri jahanju pa zmagovalec 56 let in tekmovalec 72 let (Pečjak, 1998).

Prav nič ni treba s športom pretiravati, če hočemo pri tem uživati ali si z njim ohranjati zdravje. S svojim tempom moramo sodelovati z ljudmi, ki želijo igrati s približno enako zagnanostjo kot mi ter z enako voljo in navdušenjem (Stoppard, 1991).

Z leti upada količina mineralov v kosteh. Sčasoma postane propadanje hitrejše od nadomeščanja, kosti slabše absorbirajo kalcij, domnevajo, da je eden od vzrokov pomanjkanje vitamina D, zato se zmanjša kostna masa, kosti postanejo šibkejše, fizične obremenitve in udarci jih hitreje nalomijo ali zlomijo. Od starosti je odvisna tudi oblika zloma. Mlada kost se zlomi tako, da nastane mnogo frakcij, stara kost pa se prelomi gladko z ravnimi robi. V prvem primeru se lažje in hitreje celijo (Pečjak, 2007).

Staranje ne prizanesi kitam in sklepom. V kitah se rahljajo vlakna kolagena in elastina, tako da postanejo manj sposobne prenašati hude pritiske med gibanjem. Dodatno vplivajo nanje tudi naplavine kalcija. Zato so poškodbe pogostejše, gibanje pa trdo in boleče (Pečjak, 2007).

Prav zaradi teh fizičnih sprememb v telesu starostnikov opredelimo nekatere športe za manj primerne. Sem uvrstimo predvsem športe, pri katerih pogosto prihaja do poškodb, kot so zlomi, zvini in nategi, ali športe, kjer je potrebna večja psihična in fizična sposobnost. Sicer lahko do poškodb pride tudi pri drugih športih, vendar če jih izvajamo kontrolirano in zmerno so možnosti manjše. Ne izključujemo pa povsem teh športov, seveda če jih starostniki že od prej prakticirajo in poznajo svoje sposobnosti. Eden takih je predvsem smučanje. Vendar pa jih ne bomo vključili v program.

ROLANJE

Rolanje je izredno prijetna oblika športne rekreacije, s katero se imenitno zabavamo in nevede poskrbimo za krepitev mišic trebuha, zadnjice, stegenskih mišic, razvijamo koordinacijo in poskrbimo za povečanje telesne vzdržljivosti ter boljše počutje.

Je kombinacija drsenja in kotalkanja, ki vse bolj osvaja otroke, mlade in ne tako mlade v dobri telesni pripravljenosti. Rolanje vzpodbuja telesno in psihično zdravje. V času rolanja se giblje celotno telo, z redno vadbo pa razgiba, krepi in povečuje telesno vzdržljivost ter kondicijo. Krepi celotno muskulaturo, še posebej hrbtne in trebušne mišice ter ritne, bedrne in nožne mišice (Rodek, 2010).

Rolanje stimulira pravilno dihanje in krepi dihalni sistem, pozitivno vpliva na delo srca in krvnega obtoka. Dobro je za krepitev zglobov in je primerno celo za tiste ki imajo probleme z zglobi, posebno s kolenskimi zglobi. Veča psihomotorne sposobnosti in spodbuja boljšo telesno mobilnost in koordinacijo hoda. Z rolanjem se razvija občutek za ravnotežje in pozitivno deluje na sposobnost hitre reakcije (Rodek, 2010).

Poleg tega pa se lahko z rolanjem odstranijo manjše nepravilnosti v telesni drži. Vseeno pa je potrebna pazljivost. Čeprav nekateri strokovnjaki menijo, da tveganje za poškodbe pri rolanju ni nič večje kot pri drugih športih, je rolanje, še posebno v začetni fazi učenja, dokaj rizično za najrazličnejše padce na asfaltu, ki lahko posledično povzročijo različne odrgnine, rane, modrice, krvavitve, zlome in zvine. Pri padcu se največkrat, približno v 45 % primerov poškodujejo roke in zapestje (Rodek, 2010).

Iz zgoraj navedenih podatkov lahko ugotovimo, kako koristno in dobro je rolanje, a ga starostnikom vendar ne bi priporočili. Še posebej ne, če bi bili začetniki, kajti kot vidimo to prinaša padce in vemo, da imajo starejši ljudje bolj krhke kosti in zglobe ter da se jim poškodbe težje celijo. Ne bi bilo smotno, da bi jih izpostavili tem nevarnostim, zato bomo rolanje uvrstili med manj primerne športe.

POTAPLJANJE

Rekreacijsko, športno potapljanje, kot se reče potapljanju z avtonomno potapljaško opremo, je oblika rekreacije, ki je v zadnjih letih množično prevzela tudi Slovence. Odkrivanje lepot podmorskega sveta je rekreacija, ki ne zahteva mišic in znojenja; od človeka zahteva nekaj več in seveda tudi več ponuja. Za potapljanje v vročih dneh je potrebna predvsem ohlajena glava - in upoštevanje vseh varnostnih ukrepov. Potapljanje namreč ne odpušča napak. S tehničnim razvojem potapljaške opreme se veča stopnja varnosti, a ker nesrečam praviloma botruje človeška napaka, v potapljaških klubih in na tečajih največ pozornosti namenjajo prav varnosti (Dreksler, 2010).

Vse radosti potapljanja in lepote podmorskega sveta lahko spoznavate na dva načina - s potapljanjem na dah oziroma prostim potapljanjem ali s potapljaško, avtonomno opremo. Potapljanje na dah je, vsaj v osnovni obliki, znano vsakemu plavalcu (Dreksler, 2010).

Da boste odkrili lepote sveta pod vodno gladino s potapljanjem na dah, je predpogoj dobra telesna pripravljenost. Če se želite potopiti deset in več metrov globoko, potrebujete kar nekaj moči, predvsem pa bi radi v globini ostali nekaj deset sekund, se umirili in opazovali svet okoli sebe. Pri tem so pomembna prostorna pljuča, pomembna je kondicija v nogah, pomembna pa je tudi oprema (Dreksler, 2010).

Ker je pri potapljanju zelo pomembno, da sledimo navodilom in smo dokaj dobro telesno pripravljeni, lahko ta šport štejemo med bolj nevarne za starostnike, kajti že pri manjših napakah ali popuščanjih lahko ta šport postane usoden. Zato ga uvrščamo med manj primerne.

RAZLIČNE BORILNE VEŠČINE

Raznolika ponudba borilnih veščin omogoča vadbo v prav vseh življenjskih obdobjih. Pri izbiri je treba paziti, da imajo izbrane šole prilagojene programe za različne starosti in psihofizične sposobnosti. Vse borilne veščine so primerne za starostno obdobje od 18. do 60. leta in vsak si lahko izbere tisto, ki mu najbolj ustreza (Vadba za vse starosti, 2008).

Za starejše (60 let in več) so najbolj primerne tiste borilne veščine, ki dajejo velik poudarek mehkim povezanim tehnikam, razvoju notranje energije, torej povezanosti telesa in uma. Taka vadba fizično ni zelo naporna, kljub temu pa zajema vse telo ter deluje prebujajoče in poživljajoče. Take programe ponujajo tai či čuan, ajkido, nanbudo in nekatere šole karateja (Vadba za vse starosti, 2008).

Taka vadba je le pogojno primerna za starostnike, saj je zanjo potrebno imeti predvsem primerne trenerja ali učitelja, ki dobro pozna tovrstno veščino. Zato bi to vadbo izločili iz programa, vendar v primeru, da bi bila omogočena vadba s primernim učiteljem, bi seveda z velikim veseljem vadbo ponudili starostnikom.

GIMNASTIKA IN AKROBATIKA

Orodno telovadbo in parterno gimnastiko (telovadba na tleh) štejemo h klasičnim športnim zvrstem. Z njima se je mogoče ukvarjati skoraj izključno v okviru društev. Poleg tega je gimnastika v večini šol sestavni del učnega načrta in bi se morala tam – ali v društvih – tudi izvajati (Lanbein, 2007).

V program bi vključili dvoransko splošno vadbo, kamor bi vključili dele gimnastičnih prvin, vendar pa bi zaradi zahtevnosti in nevarnosti večji del strogo gimnastičnih likov in akrobatiko izpustili.

SMUČANJE

Alpsko smučanje je za starostnika prezahtevno. Ne samo zaradi prevelike hitrosti, tudi zaradi večje nevarnosti poškodb in prehladov, če razgreto telo na sedežnicah in na vlečnicah ni zaščiteno z dodatnim toplim oblačilom (Birsa, 1992).

“Struktura gibanja v alpskem smučanju je odvisna od številnih lastnosti in sposobnosti posameznika, zato ta šport uvrščamo v skupino najbolj kompleksnih športnih panog, ki so ne glede na raven udejstvovanja (velja tako za vrhunski šport kot za rekreativno raven) pogojene s kakovostno pripravljenostjo na napore (Lešnik, 2008).

O ustrezni pripravljenosti posameznika pred začetkom smučarske sezone govorimo, če imamo v mislih kontinuirano vadbo, ki poteka skozi vse leto, in ne le pozno jeseni in pozimi, ko je že čas smučanja. Seveda pa smo v tem pogledu lahko do določene mere popustljivi in lahko rečemo, da je za telesno pripravo tistih, ki niso zahtevni smučarji, še vedno dovolj časa. Če si bodo seveda vzeli za pripravo vsaj mesec in pol časa in če bodo znali pravilno odmeriti napore zlasti v prvih smučarskih dneh (Lešnik, 2008).

DESKANJE NA SNEGU

Kult »surfanja« se je s pomočjo »boarda« (deske za sneg) prenesel še v zimsko obliko športa. Športnik stoječ prečno na smer gibanja suka desko z nogami in nagibanjem teže, kar krepi občutek za ravnotežje in usklajenost. Dolgi elegantni zavoji ob visoki hitrosti odpirajo vrata v novo dimenzijo drsenja; deskarji ob tehniki z odsekanimi zavoji in z njimi povezanimi masivnimi pospeški izkusijo povsem samosvoj občutek drsenja (Lanbein, 2007).

Deskanje na snegu je priljubljeno zlasti pri mladih za starejše pa je »boardanje« manj privlačno zaradi obveznega padca v sneg pri ustavljanju in odsotnost palic, ki dajejo pri smučanju dodatno oporo (Lanbein, 2007).

Pri tem zimskem športu je izgorevanje maščob neznatno; zaradi obremenitve nog pa se pogosteje zgodijo poškodbe, ki jih povzroči tudi poševen položaj telesa (Lanbein, 2007).

Prav zaradi prevelike izpostavljenosti poškodbam, bi deskanje na snegu odsvetovali starostnikom.

GORSKO KOLESARJENJE

Vožnja s kolesom po ozkih, strmih poteh, prepredenih s koreninami in makadamih je tehnično veliko zahtevnejša in napornejša od kolesarjenja po cestah, zato nudi tudi večjo pestrost (Lanbein, 2007).

Gorsko kolesarjenje znatno zveča zmogljivost in moč ter zahteva veliko koncentracije, spontanega intuitivnega odziva in dobrega občutka za ravnotežje. Ker postavlja sorazmerno visoke zahteve po zmogljivosti, moči in tehniki, je precej omejeno pri opredelitvi kot družinski šport in je le v omejenem obsegu primerno za starejše ljudi (Lanbein, 2007).

Starostnikom primanjkuje večji del lastnosti, ki jih potrebujemo za gorsko kolesarjenje, zato ga ne bomo vključili v program.

3.3.2 BOLJ PRIMERNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Rekreativni šport in telovadba pa sta nadvse primerna ravno za tretje življenjsko obdobje. Naš športni pedagog Drago Ulaga (1991) je zapisal, da je »lahko človek kar 20 let dolgo star 40 let, če se ravna po načelih zdravega načina življenja starostnikov in namenja potrebno pozornost umskemu in telesnemu izpopolnjevanju«. Žal večina ljudi v tem obdobju opušča športno dejavnost in se nasploh malo giblje (Pečjak, 1998).

V starejših letih je najkoristnejša aerobna vadba, ker dovaja srcu, ožilju in pljučem potreben kisik. Izvežbana srčna mišica potrebuje pri fizičnem naporu manj kisika kot

neizvežbana. Človek ki redno vadi, ohranja sposobnosti srca in dihal skoraj nespremenjeno do 60. leta (Pečjak, 1998).

Drago Ulaga (1991) pravi: »Človeško srce je kakor stenska ura, ki jo je treba navijati vsak dan ali pa vsaj vsak drugi dan. S cikličnim gibanjem je treba zvišati frekvenco srčnega utripanja, to pa dosežemo z živahno hojo, lahkotnim tekanjem (joggingom), kolesarjenjem, plavanjem, tekom na smučeh in drugimi aerobnimi vajami.« Ulaga navaja kanadsko študijo, ki je odkrila, da ljudje, ki se vsak dan dovolj gibljejo, živijo 8,6 let dlje brez tuje pomoči.

Ne smemo se zanašati, da nam bo že ukvarjanje z enim samim športom ohranilo telesne sposobnosti (Stoppard, 1991).

3.3.2.1 ZUNANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Mnoge športe izvajamo na prostem, kar je mnogo boljše in bolj zanimivo, kot če ostajamo ves dan doma. Ne glede na to, ali zmagujemo ali izgublamo, nam ukvarjanje s športom prinaša mnogo telesnega in čustvenega zadovoljstva, ker zahteva opravljanje zapletenih telesnih gibov in nas razveseli z dosežki. Če sodelujemo v skupinskih igrah, nam skupinski duh čudežno dviga moralo in že samo to, da smo člani skupine, nam daje občutek, da smo potrebni, in občutek varnosti, ker ji pripadamo. Velika pridobitev so tudi družabni vidiki športa (Stoppard, 1991).

HOJA

Hoja je naravno gibanje in je ena najbolj primernih oblik aktivnosti za vse generacije. Je varna, kar pomeni, da ni rizična za poškodbe, in je priporočljiva prav vsem, ki so sposobni hoditi, tudi tistim z različnimi bolezenskimi znaki. Če se izvaja redno, z daljšim trajanjem in hitrejšim tempom razvija aerobne zmogljivosti, kar pozitivno vpliva na naš krvožilni sistem, na kondicijsko pripravljenost, prebavo, telesno težo, dobro počutje in še kaj. Hoja s sprehodi in tek sproščajo (Lanbein, 2007).

Ob pokončni drži imajo pljuča dovolj prostora za dihanje, tako da lahko zavestno globoko dihate. Je torej posebej zdrava in sklepom prijazna športna panoga, kjer so obremenitve za gibalni aparat veliko manjše kot pri džogingu. Zaradi lahkotnosti tehnike pri hoji je primerna za ljudi, ki imajo težave s hrbtenico ali sklepi, poleg tega pa ponuja trening za celotno telo: vključenih je zelo veliko mišic (Lanbein, 2007).

TEK

Tek je ena od telesnih vaj, ki jo strokovnjaki najbolj priporočajo. Je aerobičen in telovadba s prenašanjem teže, zato krepi telo, sprošča duha, izplavlja toksine iz telesa, zmanjšuje LDL holesterol, izboljšuje delovanje kardiovaskularnega sistema in seveda podaljšuje življenje (Seidman, 2000).

Vendar je pri teku več tveganja za poškodbe kot pri hoji (Seidman, 2000).

Določena previdnost je potrebna pri debelih, zaradi velike obremenjenosti srčno-žilnega sistema, ter pri ljudeh z artrozo, kjer so posebej obremenjena kolena (Kopčar, 2008).

Čeprav so nekateri sklepi pri gibanju izredno podvrženi obremenitvam, z vsakim korakom z dva– do trikratno telesno težo praviloma tudi tek izboljša njihovo delovno zmogljivost. Ob tem se poveča izločanje sklepne tekočine, ki postane redkejša. Posledično pa je hrustanec kar najbolje preskrbljen s hranili in se ohrani dlje (Lanbein, 2007).

Kdor redno teče, je zaščiten celo pred artrozo. Omejitve vsekakor veljajo za ljudi z veliko prekomerno telesno težo, s hujšimi iksastimi ali kobalastimi nogami in za tiste, ki že imajo težave s sklepi (Lanbein, 2007).



Slika 2. Helena Žigon (Ponikvar, 2010)

Slika 2 prikazuje najstarejšo udeleženko ljubljanskega maratona, ki je stara že 82 let in je na vseh 15 maratonih pretekla 21 kilometrov.

NORDIJSKA HOJA IN TEK

Pred dobrim desetletjem so na Finskem pričeli načrtno popularizirati hojo s palicami po smučarsko med širšimi množicami. Dejavnost so poimenovali nordijska hoja (nordick walking). Nordijsko hojo in tek bi lahko preprosto poimenovali hoja in tek s palicami po smučarsko. Palice se lahko uporabljajo pri vadbi na valoviti pokrajini, kjer se na daljših pohodih aktivno obremenjuje še roke in ramenski obroč, hkrati pa se posnema gibanje, značilno za hojo in tek na smučeh (Pustovrh, 2010).

Posebnost tega načina hoje je prav uporaba palic, ki pomeni optimalno razbremenitev sklepov in hkrati še trening za roki, ramena in prsi. Nordijska hoja je tako priljubljena prav zato, ker so pri njej aktivne skoraj vse mišične skupine, zaradi česar se tako porabi veliko kalorij (Lanbein, 2007).

Živahna hoja bistveno manj obremenjuje sklepe kot džoging in je vsesplošno zdrav in učinkovit vzdržljivostni trening (Lanbein, 2007).

POHODNIŠTVO

Pohodniki se v nasprotju z alpinisti vzpenjajo na vrhove po gozdnih poteh (Lanbein, 2007).

Potrebno je le neznatno poznavanje tehnike in opreme, izkušnja doživetja in zdravstvena korist pa sta kljub temu izraziti (Lanbein, 2007).

Pri pohodništvu se zelo dobro krepi zmogljivost, okrepi se telo, ob doživetju narave pa je sprostitev optimalna. Je izjemno primeren prostočasni šport za vso družino, če sta trajanje in težavnostna stopnja gorskih tur prilagojena potrebam otrok (Lanbein, 2007).

Tudi za starejše ljudi pohodništvo ponuja odlično priložnost, da povežejo telesno dejavnost z doživetjem narave. To velja tudi za tiste, ki začnejo vaditi šele v starosti (Lanbein, 2007).

Pri težavah s srcem in krvnim obtokom je vsekakor potrebna previdnost v višinah, sicer pa je pohodništvo odlična vadba za srce in ožilje, pri kateri je izgorevanje maščob veliko, zagotavlja pa čudovito doživetje narave (Lanbein, 2007).

BALINANJE NA PROSTEM

To je igra, ki postaja vedno bolj priljubljena skoraj povsod po svetu. Ne gre za šport, ki bi pomagal k večji zmogljivosti, vendar pa nam zagotavlja močne nožne mišice ter prožnost in gibljivost ramen in rok ter dobro koordinacijo. Z natančnimi pravili igre, vljudnostjo pri igranju, tekmovalnimi spodbudami, oblačenjem in priložnostmi za obnovo starih prijateljstev ali sklepanje novih, nam tak šport pomaga ohraniti osebno spoštovanje, dobro razpoloženje in samozaupanje (Sttopard, 1991).



Slika 3. Balinanje (Fotogalerija – Dom starejših, 2010).

Slika 3 prikazuje balinanje starostnikov kot primerna aktivnost v domovih za starejše.

JAHANJE

Jahanje enakomerno obremeni celotno telo, kar ima predvsem pri že okvarjenem hrbtu posebno pozitivne učinke. Nudi zabavo ob vseh stopnjah izurjenosti in izkušnosti, zato velja za primeren družabni šport (Lanbein, 2007).

Z ljubiteljskim zmernim jahanjem se je mogoče ukvarjati do visoke starosti. Res pa je, da so živahni konji in drzni skoki primerni le za izkušene jahače, ki so dobro telesno pripravljene (Lanbein, 2007).

KOLESARJENJE

Kolesarjenje je odlična aerobična telovadba ne glede na to, ali greste na progo ali čez drn in strn ali na sobno kolo (Seidman, 2000).

Kolesarjenje je dejavnost, pri kateri porabljate kalorije in si zvišujete srčni utrip, poleg tega pa premagujete veliko večje razdalje, kakor pri hoji ali teku, ne da bi si obremenjevali sklepe, obenem je tudi odličen trening vztrajnosti in hkrati omogoča uravavanje telesne teže.

Dejstvo je, da je kolesarjenje primerno za vse starosti, od majhnih otrok, ki se podijo po igrišču, do upokojencev, ki kolo uporabljajo kot prevozno sredstvo ali zato, da ostanejo v formi. Tudi če se s kolesarjenjem nismo nikoli resneje ukvarjali, ni za nov začetek nikoli prepozno. Čeprav velja kolesarjenje za individualen šport, pa je vseeno najlepši občutek, ko se s prijatelji ali znanci skupaj podamo na daljšo kolesarsko turo (Hujšajmo skupaj: Kolesarjenje, 2008).

Kolo ne postavlja meja. Kolesarimo lahko vsi, naj bomo nizki ali visoki, suhi ali močni, vzdržljivi ali šibki. Začetki bodo morda malce težji, zato tudi ne gre pretiravati z napori in se za uvod raje odpravimo na krajše kolesarske podvige. A z vztrajnostjo bomo kaj kmalu lahko uživali v dolgih kolesarskih turah, na katerih si bomo nabirali novih fizičnih in psihičnih moči (Hujšajmo skupaj: Kolesarjenje, 2008).

Dodaten argument, ki bo prepričal marsikaterega, pa je, da je kolesarjenje odličen način za vzdrževanje telesne teže. Bojazen pred poškodbami je pri kolesarjenju povsem odveč, saj se telo premika v enakomernem gibanju, ki ni obremenilno za sklepe, edina možnost poškodbe je pri morebitnem padcu, kar pa se ob upoštevanju varne vožnje zgodi zelo redko (Hujšajmo skupaj: Kolesarjenje, 2008).

PLAVANJE

To je skoraj za vsakogar idealen šport. Ko se potopimo v vodo, postanemo lažji, naši udje so brez teže in sklepi delujejo brez napora. Že lebdenje v vodi je samo po sebi zdravilno za mišice, sklepe in kosti. Voda podpira vse naše gibe do polnega razgibavanja sklepov in udov, tako da lahko vadimo brez večjih težav. Zato postanejo sklepi bolj gibljivi in mišice bolj gibčne in prožne skoraj brez našega truda (Sttopard, 1991).

Plavanje koristi celemu telesu, ker razgiba vse mišice. Če plavamo za užitek, celo samo enkrat tedensko, lahko zelo veliko pripomoremo k ohranitvi telesne prožnosti in moči. Primerno je za sproščanje in rehabilitacijo po bolezni, zlasti za noge in hrbet. Za plavanje se lahko prav tako odločimo, če želimo ohraniti telesno vzdržljivost, čeprav bi morali v tem primeru precej hitro plavati vsaj štirikrat tedensko po dvajset do trideset minut (Sttopard, 1991).

HOJA IN TEK NA SMUČEH

Smučarski tek ali bolje hoja je idealen zimski šport. Že nekaj let velja v Evropi geslo: »Tekači živijo dlje«. Tudi pri nas postaja ta športna zvrst bolj in bolj priljubljena in razširjena. Teki delujejo preventivno in rehabilitacijsko. Napor, vložen v tek, vzburja dihala in obtočila, krepi mišičevje rok in nog, ureja ubrano gibanje mišičnih skupin celega telesa. Tudi pri tem športu, enako kot pri odobnih, ki jih izvajamo v gozdu, okolje pomirjujoče vpliva na živčni sistem (Birsa, 1992).

BADMINTON

Badminton ali perjanica je tekmovalni šport, pri katerem je cilj sledeč: odbiti (zabiti) perjanico prek mreže v nasprotnikovo igrišče na takšno mesto in način, da je soigralec ne uspe več doseči oziroma odbiti (Lanbein, 2007).

Tehniko udarcev je mogoče vaditi in jo izboljšati, vendar pa lahko tudi brez predhodnega pouka vsakdo takoj začne igrati in relativno hitro napreduje do srednje stopnje izurjenosti (Lanbein, 2007).

Poleg usklajenosti in hitrosti badminton poveča tudi zmogljivost. Izboljšajo se hitrostni odzivi, občutek za ravnotežje, prav tako pa se krepijo mišice nog in rok (Lanbein, 2007).

Badminton je igra za vso družino in se igra na zato predvidenemu igrišču, lahko tudi na domačem vrtu. Še posebej prijetno je igranje badmintona na pesku, na primer na plaži (Lanbein, 2007).

Lahka učljivost povečuje veselje do igre; badminton je priučljiv v vsaki starosti in se lahko igra fizični zmogljivosti primerno (Lanbein, 2007).

GOLF

Čeprav golf ni šport, ki bi nam ohranjal telesne sposobnosti, pa je zelo primeren za izboljšanje moči, prožnosti in mišične koordinacije. Ker je golf predvsem hoja, in to počasna, je potrošnja kalorij precej majhna – približno 1000 kalorij za 18 lukenj. Z njim se torej gotovo ne moremo znebiti telesne teže. Količina energije, ki jo potrošimo pri golfu, je predvsem odvisna od tega, ali sami nosimo palice ali pa se vozimo okoli z vozilom (Sttopard, 1991).

3.3.2.2 NOTRANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

SKUPINSKA VADBA

Kot skupinsko vadbo bi opredelili vadbo v telovadnicah, kot jo poznamo v šolah. To bi bila vadba, ki bi vključevala predvsem gimnastične vaje, vaje za moč in nekatere igre.

Vadbena ura bi vključevala ogrevanje, glavni del vadbe in ohlajanje. Predvsem bi bila osnovana na vajah, ki bi telo razgibale in okrepile, poleg tega pa bi vadba večala vzdržljivost telesa.

Vadba, naj bi bila individualno pogojena in primerna starostnikom, pa čeprav skupinska, s postopnim povečevanjem aktivnosti.



Slika 4. Koronarno društvo Postojna (osebni arhiv).

Slika 4 prikazuje člane Koronarnega društva po skupni vadbi, ki jo vodi usposobljeni športni pedagog. Člani koronarnega društva se večkrat srečujejo, dvakrat na teden pa se dobijo v športni dvorani v OŠ Miroslava Vilharja v Postojni, kjer se odvija vadbena ura, vsakič pa jim pred vadbo vodja izmeri srčni utrip in skrbno vodi evidenco o vseh spremembah. Vadbene ure so strokovno vodene in nadvse zanimive.

FITNES

Vadba v fitnessu ustvarja dobro telesno pripravljenost in je zelo primerna kot osnova za druge športne zvrsti. Na usklajenost in hitrost ne vpliva bistveno, se pa z vadbo za moč pospeši izgorevanje maščob in zviša delež mišične mase v telesu. Redna vadba normalizira krvni tlak in pospeši izgorevanje telesne maščobe, če vadimo s poudarkom na vzdržljivostnem treningu in razgibavanju, pa deluje sproščujoče v stresnih obdobjih (Lanbein, 2007).

Vadbo v centru fitnesa lahko začnejo tudi starejši ljudje, zlasti tam, kjer so na voljo profesionalni trenerji, ki znajo sestaviti optimalno obremenitveno vadbo (Lanbein, 2007).

Značilnosti fitnesa za starostnike sta predvsem dve, najprej - vadba se prilagodi starostnikom, drugič - tudi intenzivnost vadbe se prilagodi vsakemu posamezniku. Sama vadba je sestavljena iz treh sklopov: ogrevanja, glavnega dela in na koncu ohlajanja. Poudarek je na varnosti; da se vse vaje delajo pravilno, s pravilno tehniko, da ne preobremenimo telesa, da ne pride do poškodb (Bevc, 2009).

IGRE Z ŽOGO

Pri igrah z žogo predvsem mislimo na košarko, rokomet, odbojko in nogomet. So pa tu še druge igre, kot so med dvema ognjema, cilan petelinček, različno podajanje in zadevanje.

Sicer menim, da igre z žogo s klasičnimi pravili niso preveč primerne za starostnike, ker je veliko tveganje poškodb. Vendar pa znajo biti igre s prilagojenimi pravili dokaj zanimive. Predvsem moške, ki so vso svojo mladost igrali, košarko bomo težko odvrnili od tega. Lahko pa uporabimo takšno vadbo kot zelo dobro motivacijsko sredstvo.

PLES

Ples je čudovita nadomestitev za pomanjkanje gibanja v vsakdanjiku. V ospredju stojita zabava in okrepljeno zavedanje lastnega telesa, pri čemer se krepi predvsem vzdržljivost in zbranost (Lanbein, 2007).

Ples zadovoljuje naravno veselje do gibanja in podpira razvoj občutka za telo (Lanbein, 2007).

Ples je osebni, partnerski ali skupinski šport. To pomeni, da omogoča socialne stike, ki jih starejši ljudje pogosto pogrešajo, in ima zato zelo pozitiven vpliv na psihično počutje (Lanbein, 2007).

Glede na vrsto plesa lahko razgibavamo svoje telo blago ali pa zelo aktivno. Mnogi zakonci se odločijo za ples v plesnih dvorinah, kjer je poleg družabnega užitka omogočena tudi večja gibljivost in usklajenost telesa in sklepov (Sttopard, 1991).

JOGA

Joga temelji na spoznanju, da lahko človek najde mir in izpolnitev v samem sebi in ne s pomočjo zunanjih vplivov. Redno izvajanje joge uravnovesi povezavo med telesom, duhom in dušo ter tako pripomore, da se popolnoma sprostimo, črpamo nove energije, vitalnosti in koncentracije; da razbijemo ovire, kar omogoči nemoten pretok življenjske energije. S tem se okrepijo mišice celotnega telesa, primerna pa je zlasti pri težavah s hrbtenico (Lanbein, 2007).

Vaje telesa ne utrudijo, ampak poživijo; krepijo telo, dihalno moč in spokojnost (Lanbein, 2007).

Dihanje je pri izvajanju joge odločilnega pomena. Z usklajenostjo dihanja in gibov se harmonizira izvajanje vaj. Le tako lahko deluje izravnalno in krepčilno za mišice, sklepe, pljuča, srce, krvni obtok, živčni in limfatični sistem. Z rednim izvajanjem povečamo elastičnost hrbtenice in sklepov, mišice se sprostijo in okrepijo ter izboljšajo svojo prekrvavitev, stabilizirata se krvni obtok in krvni tlak – zato je joga primerna za ljudi vseh starosti. Ne zahteva nobenih akrobatskih sposobnosti in jo lahko izvajajo tudi netrenirani ljudje (Lanbein, 2007).



Slika 5. Joga (Tudi starostniki vadijo jogo, 2010).

Slika 5 prikazuje stanovalce doma upokoencev v Kranju pri tedenski vadbi joge.

PILATES

Pilates je priljubljena vrsta gimnastike, ki združuje vzhodno in zahodno filozofijo. Ta vadba, imenovana po njenem iznajditelju Josephu Pilatesu, je primerna za vsakogar; celo starejši ljudje, ki se niso nikoli ukvarjali s športom, jo lahko začnejo brez težav. Vadbe ne sestavljajo le gimnastične vaje, ampak pomemben del vadbe predstavljajo tehnika dihanja, poseben ritem in obvladovanje telesa ob popolni koncentraciji. Vaje omogočajo enakomerno vadbo telesa in duha. Pri tem se telo premika na anatomsko optimalen način, pri čemer je miselno sodelovanje ključnega pomena; vsak gib se izvede skoncentrirano in dobro premišljeno. Pilates je dejal: »Ni pomembno, kaj delate, ampak je pomembno, kako to delate.« Vaje pilatesa vodijo k izboljšanju zavedanja lastnega telesa in močnejšemu, lepo oblikovanemu ter gibčnemu telesu. Treba je vaditi vsaj deset minut dnevno, saj le redno in trajno izvajanje pilatea prinaša zelene dosežke (Lanbein, 2007).

AEROBIKA

Druge vrste plesov, ki vključujejo tek, skoke, raztezanje in sukanje, nas razgibavajo prav tako kot kolesarjenje ali tek. V prav kratkem času smo lahko ob sapo in tako so tudi srce in pljuča polno obremenjeni. Taka vrsta plesa se imenuje »aerobika«. Z aerobiko nikoli ne smemo pretiravati, če smo prišli ob sapo ali če kjerkoli v telesu začutimo bolečine. Ni treba tako naporno plesati, če želimo imeti od tega kako korist, zlasti še, če smo že starejši (Sttopard, 1991).

Za aerobni ples se lahko odločimo, če želimo pridobiti večjo telesno zmogljivost, vendar moramo s programom začeti počasi, tako da postopoma povečujemo količino napora skozi približno šest tednov. Vedeti moramo, da je zelo živahen aerobni ples enakovreden potrošnji energije, ki jo porabijo igralci košarke ali vrhunski igralci tenisa med najbolj napornim igranjem (Sttopard, 1991).

TENIS IN NAMIZNI TENIS

Tenis je prijeten družabni šport, ki ga lahko igramo v vsaki starosti. Koristen je zlasti za gibčnost in moč ramen, rok in nog ter za boljšo koordinacijo. Tenis je tudi zelo koristen za držo in za ohranjanje mladostnega poleta. Lahko ga igramo s kakršnimkoli tempom (Sttopard, 1991).

To je šport, ki nam omogoča druženje pred igranjem in po njem. Pomembno je, da v začetku igramo tenis z enakomernim tempom in z enako sposobnimi partnerji (Sttopard, 1991).

Namizni tenis nudi sijajno možnost, da se tudi v starosti vzdržujeta sposobnost odziva in hitrosti; z zmerno obremenitvijo telesa pa igra prispeva k stabilizaciji vitalnih funkcij. Nevarnost poškodb zaradi preobremenitve je v primerjavi z drugimi športi precej nizka (Lanbein, 2007).

VRTNARJENJE

Ko pridemo v tretje življenjsko obdobje, imamo nekaj več časa za tisto, česar včasih nismo mogli početi, pa bi bili radi. In veliko ljudi se z vsem žarom posveti vrtnarjenju. Imeti svoj vrt ali vrtiček ali vsaj bivalno teraso, je posebno v zrelih letih svojevrstno bogastvo (Artiček, 2007).

Vrtnarjenje sicer ni športna panoga, vendar ga bomo v program vseeno vključili. Kajti pri vrtnarjenju krepimo in razgibavamo več različnih mišičnih skupin. Je dobro za telo in duha. Predvsem ker se odvija zunaj, ker delo na vrtu ni pretežno, pa kljub temu pridobivamo na moči in ker ga imajo starejši zelo radi. Tu lahko občudujemo plodove našega dela.

Zasajati rastline, opazovati njihovo rast in cvetenje, to je nekaj posebnega. In kar je najpomembnejše, vrtno rastline nam vzamejo toliko časa, kolikor jim ga lahko posvetimo. Kadar imamo druge obveznosti nas lahko počakajo (Artiček, 2007).

V program pa želimo vključiti tudi prodajo pridelkov in izdelkov, ki bi jih v dnevnem centru proizvedli.

DRUGE AKTIVNOSTI

V dnevnem centru naj bi se odvijale tudi druge aktivnosti, ki pa niso športne narave. To so aktivnosti, kot na primer učenje tujih jezikov, računalništvo, različna ročna dela, kulturni in umetnostni krožki – slikanje, pisanje proze, petje, fotografiranje, literarni dnevi idr. Vse je odvisno od interesov in možnosti ponudbe.

Starostnikom želimo dati možnost, da bi svoje znanje in izdelke uporabili, pokazali ali celo prodali.

Smotrna bi bila tržnica, ki bi se odvijala enkrat mesečno, kjer bi lahko prodali svoje izdelke in pridelke. Poleg tega bi lahko pokazali svoje veščine, ki so jih pridobili s programom dnevnega centra ali pa so to njihove sposobnosti in znanje, ki ga imajo že od prej, kot je na primer petje, plesanje, pisanje proze idr.

Mogoče bi bilo smotrno pripraviti tudi različna veteranska športna tekmovanja, kjer bi lahko sodelovali tudi otroci in mladi za motivacijo in spodbudo.

Predvsem pa bi bilo dobro starostnike vključevati v različna prostovoljna dela, kjer bi lahko pokazali svoja znanja in bi pomagali drugim, ter se tako počutili koristni in sposobni.

3.4 NA KAJ MORAMO BITI POZORNI?

Telesna aktivnost je nepogrešljiva in odrešujoča prav v visoki starosti. Odsvetujejo jo le v redkih primerih obolenj, kot so najhujše okvare srčne mišice, srčne napake z znaki pešanja zmogljivosti, okvare jeter in drugo (Birska, 1992).

Vendar pa moramo biti pri vadbi pozorni na več stvari. Starostniki naj bi, preden začnejo s kakršnokoli vadbo, opravili pregled pri zdravniku.

3.4.1 PREGLED PRI ZDRAVNIKU

Neodkrita bolezen ali napaka je lahko pri telovadbi nevarna ali celo usodna. Pregled pred pričetkom programa telesne dejavnosti je še posebej pomemben za ljudi, ki imajo sladkorno bolezen, so stari nad 35 let, kadijo, so predebeli, živijo brez telesnih aktivnosti, redno jemljejo kako zdravilo, še posebej za uravnavanje srčnega utripa, na primer blokatorje beta, ali pa imajo amnezo, povezano z boleznimi srca – na primer visok krvni tlak, nepravilni srčni utrip, visok holesterol, kap ali angino pektoris (Seidman, 2000).

Športni pedagog naj bi pred začetkom vadbe, ko bi pripravljajl program za skupino starostnikov, pregledal zdravnikova priporočila in na podlagi le-teh pripravil skupinski in individualni program. V določenih primerih pa bi mogoče opravil tudi pogovor z zdravnikom, ki bi mu lahko svetoval, ali pa bi s skupnimi močmi določila intenzivnost in napor vadbe.

Sodelovanje dnevnih centrov z zdravstvom bi bilo nujno in bi pripomoglo k boljši funkcionalnosti celotnega programa.

3.4.2 KOLIKO NAJ VADIMO IN KAKO ZELO NAJ BO VADBA NAPORNA?

Pretirano varčevanje mišic ni umestno, ker pospešuje proces staranja. V vsem pa moramo ohraniti pravo mero, zato ne pozabimo na staro železno pravilo: »Ne preveč, ne prehitro, ne prepogosto in ne predolgo!« (Birsa, 1992).

Večina strokovnjakov priporoča, da naj bi za vsakršno izboljšanje zdravja vadili najmanj trikrat na teden in to najmanj po 20 minut. Pri tem je ključna besedica najmanj. Strokovnjaki ameriškega centra za nadzor nad boleznimi in ameriške geriatrične zveze ter inštituta za aerobne raziskave menijo, da je najbolje vaditi po pol ure, če zmorete kar vsak dan – in če boste kdaj kak dan vaje izpustili, tudi ne bo nič narobe (Seidman, 2000).

Kako naporna naj bi bila vadba? Pri športni vadbi naj bi dosegali in potem enakomerno obdržali naprežanje, ki naj bi bilo na polovici do treh četrtin maksimalnih posameznikovih zmogljivosti. Pri takem polovičnem do tričetrtinskem naprežanju se bodo znojili in sopli, ne bodo pa se izčrpavali do onemoglosti (Seidman, 2000).

3.4.3 OGREVANJE

Vedno moramo začeti z nekaj ogrevalnimi vajami, da sklepi in mišice lahko začnejo delovati. Te ogrevalne vaje izboljšajo gibljivost in prožnost telesa in tako omogočajo kar največjo gibčnost. Pomagajo izboljšati tudi živahnost in dobro držo (Sttopard, 1991).

Ogrevanje naj traja najmanj pet do deset minut. Mnogi strokovnjaki za ogrevanje priporočajo hojo, pretegotvanje mišic, povsem lahkotno različico vaj, na katere se pripravljamo, in kombinacijo tega (Seidman, 2000).

3.4.4 OHLAJANJE

S telovadbo ne smete prenehati kar naenkrat. »Nenadno prenehanje naporne dejavnosti brez ohlajanja lahko povzroči zastajanje krvi v mišicah, ki so delovale, to pa povzroči omotičnost in poznejše bolečine, otekanje in otrplost,« opozarjajo avtorji knjige Živeti dlje, živeti bolje. »Ohlajanje po telesnem naporu tudi pomaga telesu odstranjevati odpadne snovi, ki so nastale med vadbo (Seidman, 2000).

Ohlajajte se tako, kot ste se ogrevali: s hojo, pretegovanjem in/ali z lažjo obliko vaj, ki ste jih opravljali (Seidman, 2000).

Priporočljivo je ob koncu vadbe izvajati raztezne vaje, za raztegovanje mišic, ki so bile najbolj obremenjene med vadbo. Tako povečamo prekrvavitev v mišicah in preprečimo bolečine in zategnjenost mišic.

3.5 ŠE NEKAJ POMEMBNIH NAPOTKOV

Pri vadbi je potrebno **počasi napredovati**. Ko pričnemo, ne smemo pretiravati s težavnostjo, niti s časom trajanja napora. Težavnost počasi stopnjujemo in povečujemo tudi napor. Če bodo prehodi počasni, ne bo prišlo do poškodb, vnetij mišic in preutrujenosti.

Zastaviti si moramo cilje, ki bi jih radi dosegli, vendar pa le ti ne smejo biti previsoki, ker bi lahko prišlo do poškodb ali občutka nesposobnosti. Cilji pa ne smejo biti prenizki, kajti če je vadba prelahka lahko postane monotona in motiviranost zanjo upade. Lahko postavimo kratkoročne in dolgoročne cilje, ki jih sproti spreminjamo in izboljšujemo.

Pomembno pa je, da si nekatere stvari **zapisujemo**, evidenco lahko vodijo vadeči sami ali pa jo vodi vaditelj. Tako bomo videli napredek, kar pa nas bo še posebej motiviralo za nadaljnjo vadbo. Dobro je, če pred vadbo izmerimo srčni utrip in si to redno zapisujemo. Zapisujemo si število ponovitev, ki jih lahko opravimo in si tako lahko pripravimo optimalen program. Zapisujemo pa si lahko tudi druge meritve,

koliko časa je potrebno za opravljanje določenih nalog, merimo in zapisujemo lahko telesno težo, podkožno maščevje, pljučno kapaciteto idr.

Izbrati je potrebno vadbo, v kateri vadeči **uživajo** in zanje ni mučno opravilo. Vaje naj ne bi bile telesna kazen. Med vadbo naj bi bil mogoč pogovor, drugače so vaje prenaporne.

Nikoli naj ne bi telovadili s **polnim želodcem** – počakati je potrebno vsaj eno uro in se nekaj minut prej sproščati, pred začetkom izvajanja napornih vaj (Stoppard, 2004).

3.6 MOTIVACIJA

Pri vseh aktivnostih in dejanjih pa je zelo pomembna motivacija. Kajti brez te nam hitro upade zanimanje in volja do nadaljnjih aktivnosti. Motivirajo nas lahko različne stvari, nekatere kratkoročno, nekatere dlje časa vendar pa je potrebno motivirati in spodbujati ves čas.

Človekovi motivi nam povedo, zakaj posameznik začne, vztraja ali konča kakšno aktivnost, ki je usmerjena k določenemu cilju. Zato je motivacija temeljni kamen človekovega vedenja. Njegove sposobnosti, spretnosti, spomin, mišljenje itd. so mrtev kapital brez ustrezne motivacije. Star človek je lahko zelo moder pri svojih odločitvah, vendar nima nobene volje, da bi jih izrazil. Ravno v starejših letih nastopi pomanjkanje motivacije. Posebno v visoki starosti posameznik meni, da se mu ničesar več ne izplača, kar je odvisno od njegove ocene, koliko let mu je še preostalo in kakšna bo kvaliteta njegovega prihodnjega življenja. Sicer pa se stari ljudje ne ukvarjajo veliko s prihodnostjo, bolj so usmerjeni k sedanjosti (motivacija »tukaj in zdaj«), čeprav radi premlevajo in ocenjujejo svojo preteklost (Pečjak, 2007).

Zato se bomo osredotočili na to, da bi starostnike motivirali predvsem s »tukaj in zdaj«, z motiviranjem dobrega počutja, druženja in trenutne zabave (imejmo se dobro). Vendar pa ne smemo pozabiti, da imamo z redno vadbo tudi kasnejše pozitivne rezultate, ki tudi sami po sebi precej motivirajo.

Ljudje vseh starosti (celo otroci) imajo močan motiv po avtonomnosti, po tem, da sami uravnavajo svoje življenje (Pečjak, 2007).

3.7 KAKO ORGANIZIRATI VADBO?

Večji del programa bi se izvajal v dopoldanskem času, saj imajo starostniki prosti čas dopoldan, vendar pa bi se morali urniki uravnavati tudi v popoldanskem, predvsem pri vadbah, ki potekajo v šolskih telovadnicah, če dnevni center nima svojih prostorov za vadbo, saj so šolske telovadnice dopoldan najbolj zasedene. Drugače bi bilo lahko v primerih, ko bi vadba potekala skupaj s šolskimi otroci.

Prostori dnevnih centrov pa bi se seveda uporabljali tudi za druge aktivnosti ali pa za preprosto druženje.

V program bi vključili različne dejavnosti, ki bi se izvajale tudi zunaj dnevnega centra, kot so plavanje, tek na smučeh, jahanje ipd. Zato bi bila potrebna dobra organizacija vnaprej izdelan letni načrt, da bi se lahko uskladili s financiranjem, prevozi in drugo logistiko.

Med drugim smo omenili vrtnarjenje in prodajo pridelkov, tukaj bi seveda prosili za pomoč pri občinskem svetu za dovoljenje obdelovanja njihovih površin in prosto prodajo na tržnici, saj bi šlo bolj kot za zaslužek za dobrobit starostnikov in njihovo integracijo.

3.8 KDO NAJ BI VODIL VADBO?

Kdo naj bi dnevni center vodil, upravljal in sodeloval pri izvajanju programa? Kako naj bi se financiral? In kdo naj bi bil obiskovalec ali uporabnik?

Ponavadi so dnevni centri oblike institucionalnega varstva, ki ga je potrebno sofinancirati ali pa sloni na delu prostovoljcev. Dobro pa bi bilo, če bi se pri ustanovitvi takega centra združile vse ustanove, javne uprave in privatne sekcije, ki

tako ali drugače delujejo na izboljšanju kakovosti življenja prebivalcev. Tukaj mislimo na centre za socialno delo, zdravstvene domove, domove upokojencev, občinske organe, Rdeči križ, Karitas, različna društva za samopomoč in različna športna društva, Zavod za šport, turizem in prosti čas, šole, vrtce, krajevne skupnosti, tabornike, skavte, planince, cerkvena združenja, prostovoljna društva, izvajalce pomoči na domu, literarna in umetniška društva, skratka vse, ki bi lahko pripomogli k boljšemu počutju starostnikov. S tem pa ne mislimo samo na denarne donacije in sofinanciranja, ampak različne oblike pomoči in sodelovanja, kot so izdelave programov, zdravniški nadzor, usmeritev prebivalcev v centre, pomoč pri prevozih, pomoč pri organiziranju izletov, tržnice, plesov itd., pomoč pri izvajanju športnih programov, ponudbe drugih aktivnosti, kot so slikanje, petje ipd., sodelovanje z otroci in mladostniki, usmerjanje starostnikov v prostovoljno delo itd.

Vsekakor pa bi moral obstajati koordinator vsega tega, ki bi pripravil in skrbel, da se program izvaja. Koordinator bi iskal in usmerjal sodelavce, prostovoljce ali zunanje izvajalce. Center bi moral biti strokovno voden in bi moral usmerjati ljudi k strokovni pomoči.

Center naj bi se financiral iz državnega proračuna, prostovoljnih prispevkov in prostovoljnih del, donatorstva, sponzorstva idr. Poleg tega pa bi mogoče obstajala letna članarina za uporabnike. Večje izlete, prevoze ali zunanje vadbe, (turistični izleti, tek na smučeh, jahanje, uporaba bazenov itd.) bi uporabniki financirali sami ali pa bi bili sofinancirani, odvisno od sredstev.

Dnevni center naj bi bil osnovan predvsem za starostnike, ki so v pokoju ali stari nekje nad 65 let. Vendar pa bi želeli, da bi v center zahajali prav vsi, zaradi medgeneracijskega združevanja in bi zato delavnice, vadbe in tudi vse drugo potekalo skupaj s starostniki. Zelo zaželeni so otroci in mladostniki, pa tudi drugi. Tu bi lahko potekalo tudi družbeno koristno delo, ki ga odredijo prišolskih ali sodnih prekrških. Tu bi lahko potekala razna prostovoljna dela, kot so različne inštrukcije (npr. starostnik nudi inštrukcije iz matematike, osnovnošolec pa iz računalništva), ali izmenjave znanj in sposobnosti.

Kdo naj bi vodil športno vadbo? Vadbo naj bi vodil športni pedagog, kateri naj bi se posvetoval z zdravnikom in se seveda poučil o različnih boleznih, ki so pogoste pri starostnikih, kot je sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja (arteroskleroza, povečan krvni tlak, bolniki po srčni kapi ...), demenca, parkinsonova bolezen, astma, tumorji in rak, bolezni prebavil, putika, povečana prostata, inkontinenca seča, motnje prekrvavljenosti v spodnjih okončinah (gangrena), revmatična obolenja, bolečine v hrbtenici, kronično vnetje sklepov, osteoporoza idr. Seveda pa bi mu lahko pomagali pri vodenju vadbe tudi fizioterapevti ali celo prostovoljci in sicer, tudi med starostniki, ki bi bili pripravljeni slediti programu in navodilom (npr. bivši športniki, upokojeni športni pedagogi, upokojeni zdravstveni delavci, ali nekdo, ki se spozna ali se želi priučiti in pomagati).

4 SKLEP

V diplomskem delu smo želeli zbrati čim več podatkov, ki nam bi lahko koristili pri pripravljanju dobrega programa vadbe za starostnike. Želeli smo tudi prikazati, da je vadba za starostnike primerna in zelo pomembna za njihovo dobro počutje, kajti z redno in kontrolirano vadbo lahko dosežemo različne pozitivne učinke.

Vendar pa moramo biti pri starostnikih zelo pozorni na intenzivnost vadbe in sposobnosti starostnikov. Le-te so lahko zelo različne, zato se moramo, preden jo začnemo izvajati, posvetovati s starostniki, njihovimi skrbniki in če je mogoče tudi z zdravnikom ali fizioterapevtom.

V našem primeru gre predvsem za vodeno in največkrat skupinsko vadbo, ki pa bi poleg fizičnih sposobnosti krepila še nekatera druga področja. Vplivala naj bi predvsem preko druženja in bi odpravljala probleme starostnikov kot so osamljenost, nizka samozavest, depresija, nesposobnost druženja idr.

Zato pa želimo v program vključiti medgeneracijsko združevanje. Program naj bi potekal v dnevnih centrih, ki so kot nekak vrtec za starostnike. V le-teh starostniki ne živijo, ampak ga uporabljajo za druženje in izvajanje različnih aktivnosti, ki so lahko športne narave, kulturne ali prostočasne. V te centre pa želimo vključiti tudi druge generacije, s pomočjo šol in drugih institucij. Tako naj bi del programa v teh centrih potekal med različnimi generacijami, kar pa bi pozitivno vplivalo na vse že prej omenjene segmente problematike pri starostnikih.

Starostniki so največkrat odrinjeni iz naših življenj, ker je tempo življenja prehitel. Prav zato se počutijo nesposobne in nezaželene, kar pa jih vodi v osamljenost in depresijo. Tako so poleg slabših fizičnih sposobnostih še brezvoljni in depresivni, kar vodi v začaran krog, ki je lahko osnova za različne bolezni. Premalo gibanja je lahko vzrok za kardiovaskularne bolezni, sladkorno, debelost, težave prehrane, idr. Vse te bolezni pa vplivajo na njihovo psihofizično stanje. Če ne najdejo izhoda iz začaranega kroga, se jim največkrat zelo slabo piše, povečajo se obiski pri zdravniku in kmalu obležijo, kar pa je za starostnike lahko zelo nevarno.

Zato se moramo potruditi in za starostnike nekaj storiti, kajti jutri bomo tudi mi sami stari in bomo tudi sami potrebovali pomoč. Poleg tega pa bi tako tudi zmanjšali stroške zdravljenja in tudi sami bi se dobro počutili, ker bi storili nekaj dobrega za sočloveka, za nas in za prihodnost.

Starostnike je potrebno predvsem osvestiti o pomembnosti vadbe in jim vadbo približati. Pomembno je, da se redno vključujejo v športne aktivnosti in da se intenzivnost zelo počasi stopnjuje. Pri starostnikih lahko zelo hitro pride do poškodb, zato je potrebno vadbo skrbno načrtovati in individualno prilagajati.

Za odprtje takega centra bi bilo potrebno predvsem sodelovanje strokovnjakov na področju zdravstva, športa in sociale. Poleg tega pa bi lahko prostovoljno sodelovali prav vsi, ki bi si to želeli, vključno s starostniki.

Poleg tega pa je iz izsledkov ankete razvidno, da si večina želi več medgeneracijskega druženja, saj menijo, da bi pozitivno vplivalo na starostnike. Športno dejavnost vidijo kot primerno za starostnike, kar pomeni, da bi jo lahko uporabili za združevanje različnih generacij. Večina pa se strinja, da premalo naredimo za starostnike.

Zato menimo, da bi bili takšni centri nujno potrebni in bi reševali marsikatero težavo starostnikov in tudi drugih.

Namen diplomskega dela je osvestiti, kako nujno potrebno je za starostnike nekaj storiti, ter kako smotrno bi bilo uvajati takšne programe, ki bi bili primereni za različne dnevne centre ali pa druge strukture, ki bi bile pripravljene starostnikom nuditi več.

5 VIRI

- Accetto, B. (1987) *Starost in staranje: osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva Založba.
- Artiček, D., Bradač, B., Brglez P., Grmek-Štrukelj, D., Čeč Gruden, N., Čokalič, M. idr. (2007). *Praktični vodnik za upokojence*. Ljubljana: Založba Maks Viktor.
- Bevc, M. (2009). *Starostniki in fitnes? Ne!?! O, ja! Zlata Leta – Kjer mladost sreča starost Babica Zlatka teče*. 13.05. 2009 Pridobljeno 06.09.2010, iz <http://tek.zlataleta.com/starostniki-in-fitnes-ne-o-ja/#>
- Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50, št. 2, str. 26-31.
- Birsa, M. (1992). *Življenje po šestdesetem križu*. Murska Sobota: GP Pomurski tisk.
- Creagan, T. (2001). *Mayo Clinic on Healthy Aging* [Klinika Mayo o zdravem staranju]. Ljubljana: Educy
- Despeghel – Schone, M. & Alamont, D. (2003). *Anti-aging: Ihr persönliches %-Punkte-Sofortprogramm* [Anti-aging/ Ne dajte se letom!: načrt v petih korakih za takojšnji začetek]. Ljubljana: Kres.
- Dreksler, L. (2010). Potapljanje na dah. *Viva – portal za zdravo življenje*, 25. junij 2010 Pridobljeno 06.09.2010, iz <http://www.viva.si/V-gibanju/456/Potapljanje-na-dah>
- Fotogalerija – Dom starejših. (2010). *Thermana Laško*. Pridobljeno 21.11.2010 iz <http://www.thermana.si/fotogalerija/dom-starejsih>
- Hujšajmo skupaj: Kolesarjenje. (21.04.2008). *Finance.si*. Pridobljeno 24.11.2010 iz [http://www.finance.si/211004/Huj%B9ajmo skupaj Kolesarjenje](http://www.finance.si/211004/Huj%B9ajmo%20skupaj%20Kolesarjenje)
- Kastenbaum, R. (1985). *Growing old* [Staranje]. Ljubljana: Tiskarna »Jože Moškrič«.
- Kopčar, T.A. (2008). *Športne dejavnosti za zdravje pri starejših od 65 let v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lanbein, K. in Skalnik, C. (2007). *Gesundheit Aktiv: was wirklich hilft* [Veliki zdravstveni vodnik]. Kranj: Modita.
- Lešnik, B. (2008). Smučanje – užitek brez poškodb. *Aktivni.si*, 24. november 2008, Pridobljeno 06.09.2010 iz <http://www.aktivni.si/fitnes/nasveti/smucanje-uzitek-brez-poskodb/2/>

- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Ponikvar, V. (2010). Helena Žigon: superbabica med tekači. *Siol sportal* (22.10.2010)
 Pridobljeno 21.11.2010 iz
http://www.siol.net/sportal/sportal_plus/intervjuji/2010/10/helena_zigon_superb_abica_med_tekaci.aspx
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerantagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Raziskava o dnevnem centru za starejše v občini Tolmin*. (2009). Tolmin: Center za socialno delo Tolmin
- Rodek, V. (2010). Rolanje [Rolanje]. *Beautymag*, 22.04.2010, Pridobljeno 06.09.2010 iz http://www.beautymag.net/fitness/vrste_vjezbi/rolanje
- Russi – Zagožen, I. (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo: Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Seidman, D. (2000). *The Longevity Sourcebook* [Izviri vitalnega življenja]. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Spoznavanje mladih in starih na medgeneracijskih taborih. (12.01.2010). *Zlata leta - arhiv Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava*. Pridobljeno 21.11.2010 iz <http://zlataleta.com/spoznavanje-mladih-in-starih-na-medgeneracijskih-taborih/>
- Stoppard, M. (1983). *50 plus lifeguide* [Življenje po pedesetem]. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Stoppard, M. (2003). *Defying Age* [Uprimo se staranju]. Ljubljana: Domus.
- Strojnik, V. (2006) Vadba lahko starostnika pomladi tudi za 20 let. *Dnevnik.si*, 30.08.2006 Pridobljeno 06.09.2010 iz <http://www.dnevnik.si/novice/zdravje/224963>
- Strojnik, V. (2007). Redna vadba prispeva h kakovostnejšemu življenju starostnikov. *Lek*, Pridobljeno 06.09.2010 iz <http://www.lek.si/slo/predstavitev/druzbeno-odgovornost/vadba-za-starejse/>
- Strojnik, V. (2010). Tudi starejši vadimo – Gibanje za prijetnejšo starost. *Visport* Pridobljeno 06.09.2010 iz <http://www.visport.si/tsv.php>

Tudi starostniki vadijo jogo. (06.01.2010). *Siol Slovenija*. Pridobljeno 21.11.2010 iz http://www.siol.net/slovenija/lokalne_novice/gorenjska/2010/01/joga_starostniki.aspx

Uлага, D. (1991). *Šport starostnika*. Ljubljana:Športna zveza Slovenije.

Vadba za vse starosti. (08.10.2008). *Klub Polet*. Pridobljeno 06.09.2010, iz http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=1050&Itemid=70

6 PRILOGE

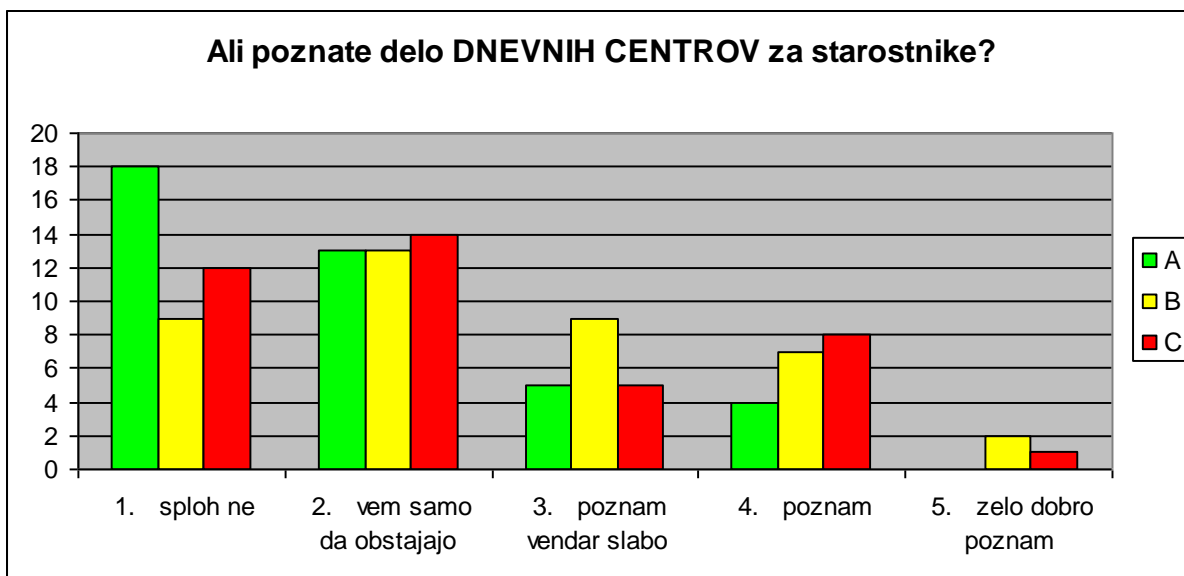
6.1 RAZISKAVA O MEDGENERACIJSKEM ZDRUŽEVANJU NA PODROČJU ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Z diplomskim delom smo želeli prikazati, kako smotrno bi bilo medgeneracijsko združevanje, zato smo izvedli tudi anketo, ki naj bi prikazovala mnenja treh različnih generacij. Predvsem pa smo se osredotočili na športne dejavnosti, preko katerih naj bi potekalo združevanje.

Vprašalnik je izpolnilo 223 anketirancev, od teh je bilo 62 moških, 153 žensk. Anketirance smo razdelili po starosti v tri skupine. Skupina A je zajemala starost med 18 in 39 letom, skupina B starost med 40 in 64 letom in skupina C starost nad 65 let in več. Ker smo se odločili, da bomo primerjali odgovore med skupinami, smo iz vsake skupine naključno vzeli enako število anket, razen v skupini C, kjer je bilo najmanj anketiranih, tu smo uporabili vse ankete in temu prilagodili tudi število anket iz ostalih skupin. Tako smo obdelali podatke 120 anketirancev, iz vsake skupine po 40.

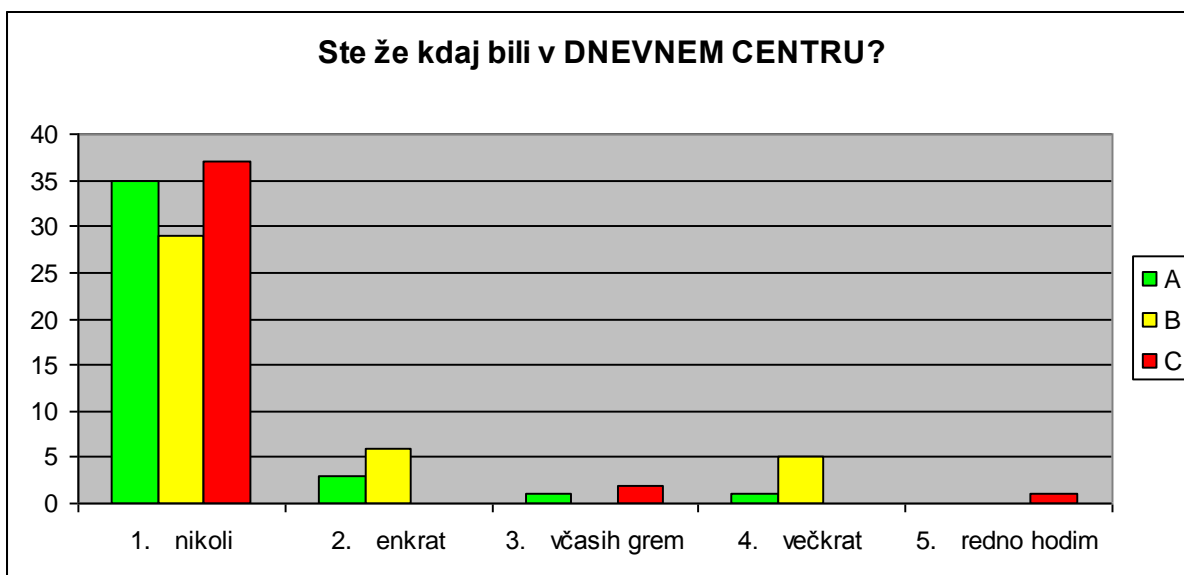
Podatke smo primerjali v excelu in izrisali smo grafe, ki nam ponazarjajo, kako so se anketiranci opredelili in ali so razlike med različnimi starostnimi obdobji.

Vprašalnik se nanaša predvsem na delo dnevnih centrov, povezovanja različnih generacij z različnimi aktivnostmi in vključevanje v različne športne aktivnosti.



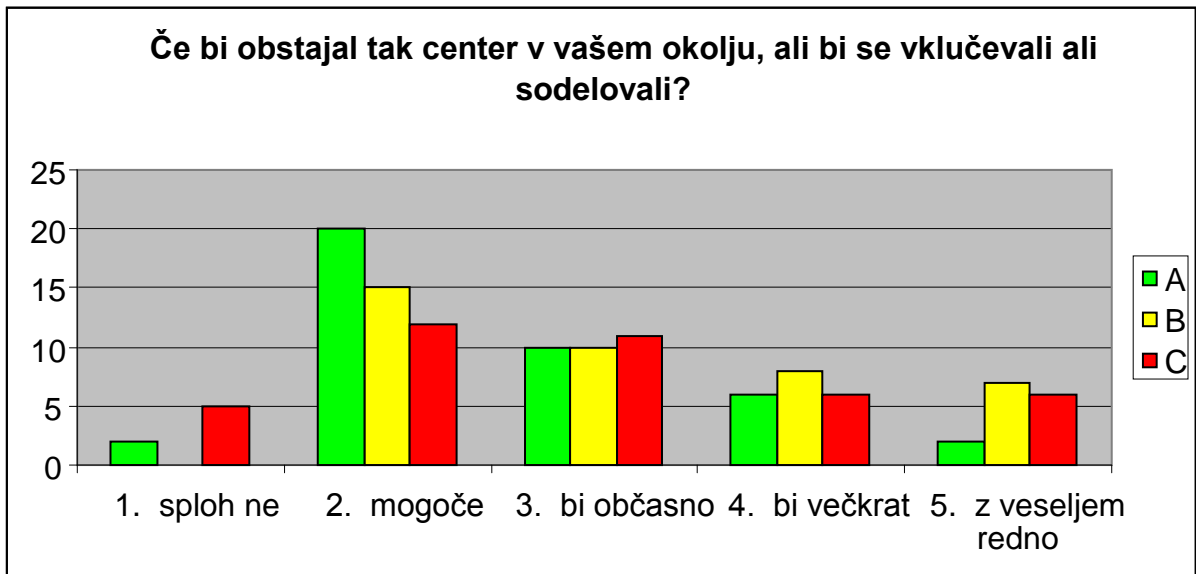
Slika 6. Prikaz poznavanja dela DNEVNIH CENTROV za starostnike.

Iz slike 6 je razvidno, da je vsesplošno poznavanje dnevnih centrov zelo slabo, in to ne samo med mlajšo generacijo ampak tudi med starostniki. Največ jih ve le, da obstajajo.



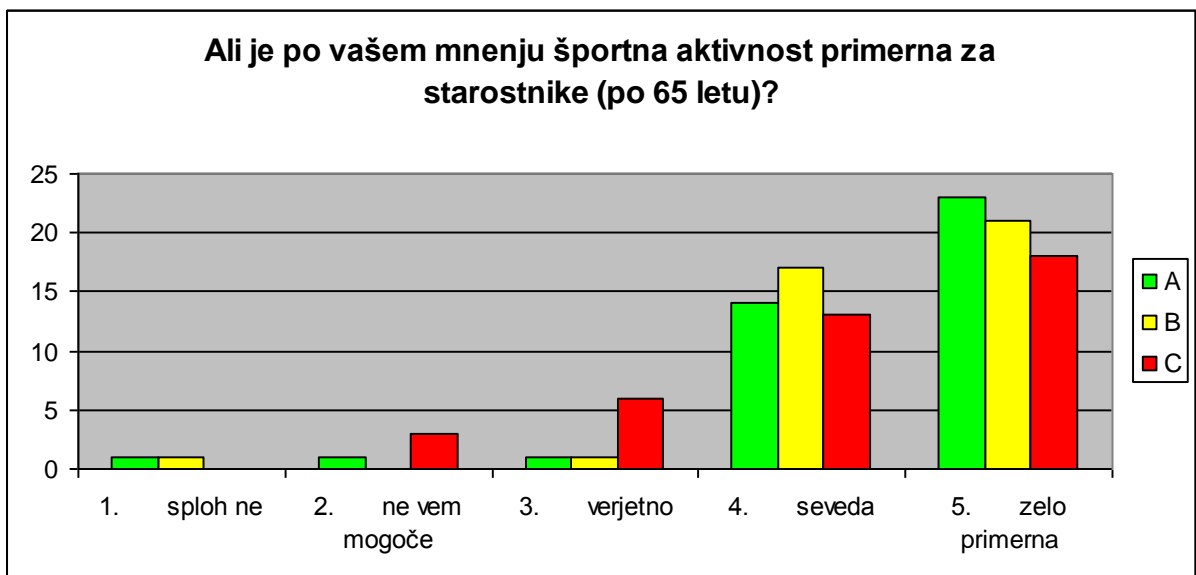
Slika 7. Prikaz obiska dnevnih centrov.

Na sliki 7 vidimo, da večina anketirancev ni bila še nikoli v dnevnem centru. Sicer je res, da je večina anketirancev iz Postojne in okolice, ki dnevnega centra ne premore, vendar menimo, da so dnevni centri premalo promovirani. Predvsem bi bilo potrebno ponuditi takšne centre, poleg tega pa ljudi s ponudbo tudi seznaniti.



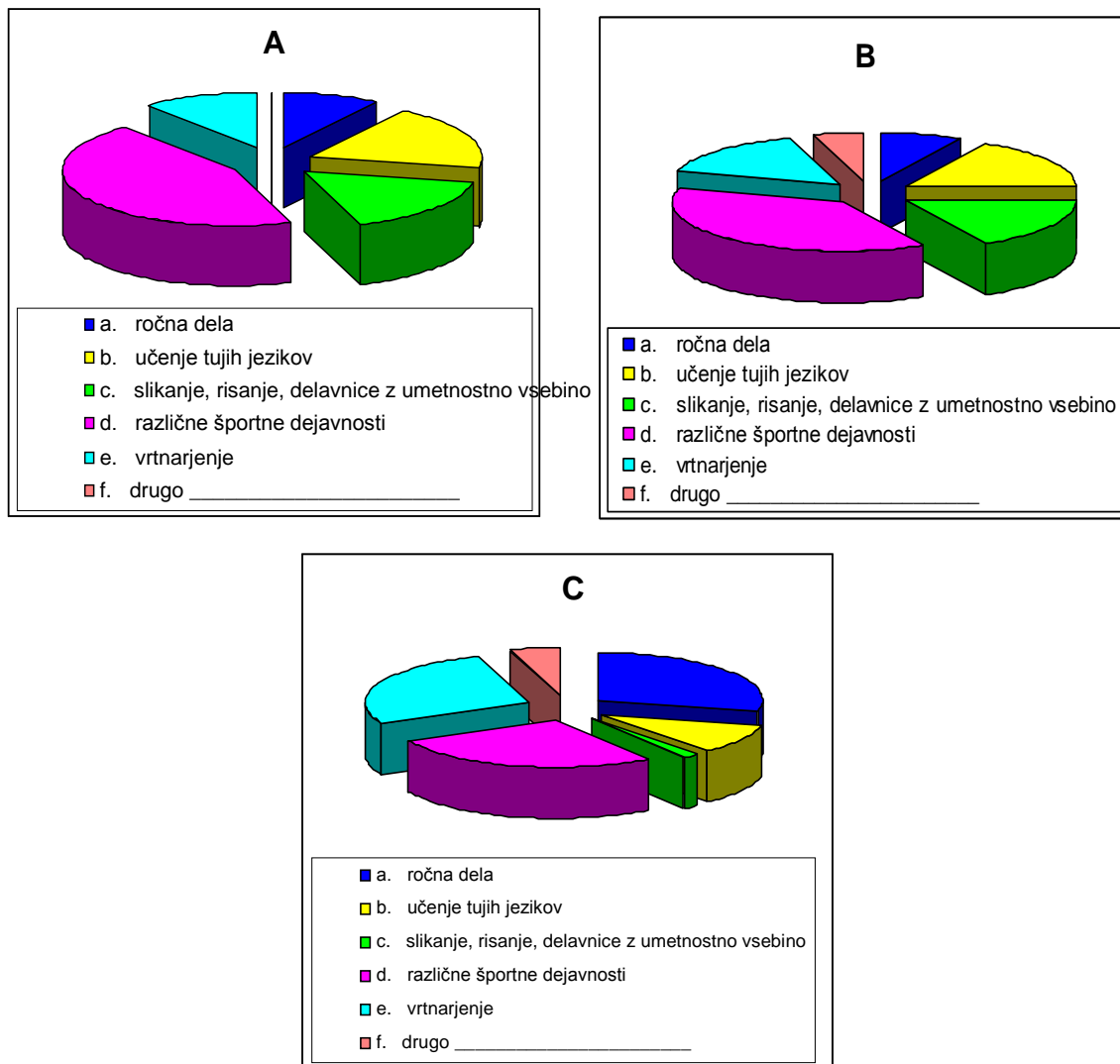
Slika 8. Prikaz možnosti vključevanja v dnevne centre.

Iz slike 8 je razvidno, da se je največ anketirancev opredelilo za odgovor mogoče. To pa nam ne pove, ali bi se resnično udeležili, ali sploh ne. Je pa velik odstotek anketirancev iz vseh treh skupin odgovorilo občasno, to pa je podatek, ki nam pove, da bi bili dnevni centri, če bi bila večja ponudba, obiskovani.



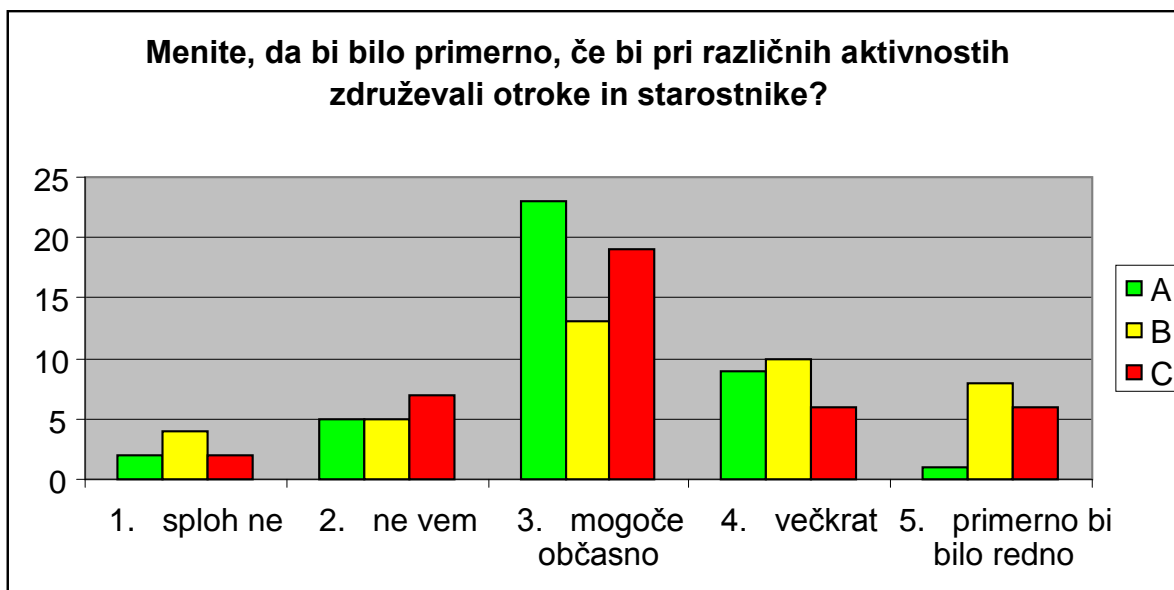
Slika 9. Primernost športne aktivnosti za starostnike.

Na sliki 9 vidimo, da vse skupine smatrajo, da je športna aktivnost zelo primerna za starostnike.



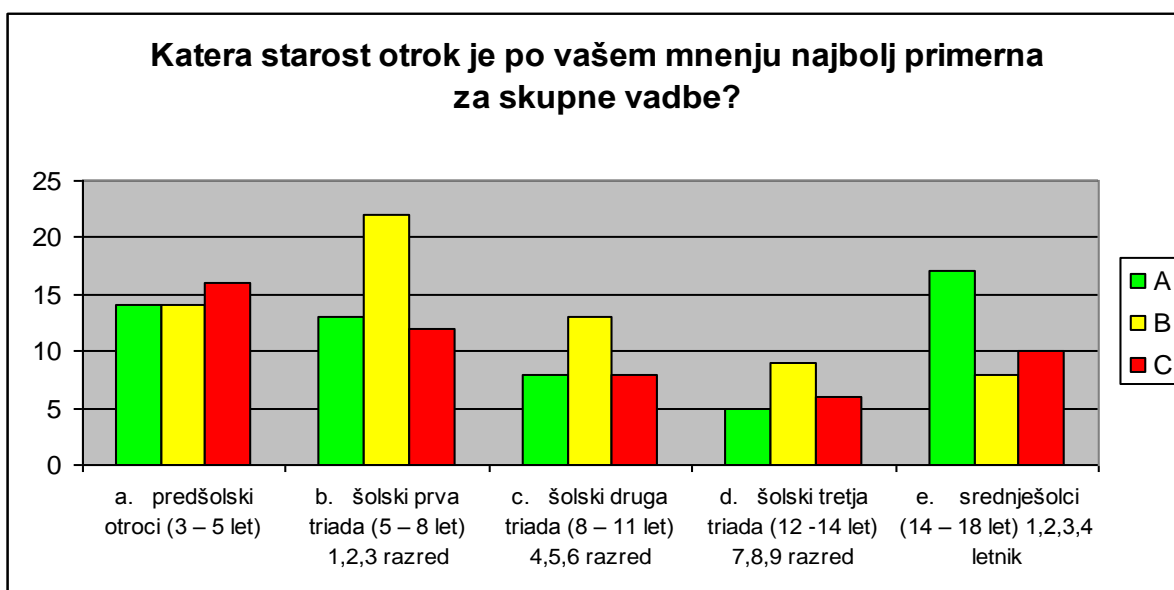
Slika 10. Prikaz izbora vsebin v dnevnih centrih po skupinah.

Grafikoni na sliki 10 nam prikazujejo, da je v vseh treh skupinah največkrat izbrana športna aktivnost. Zelo pomembno vlogo pri starostnikih imata še vrtnarjenje in ročna dela.



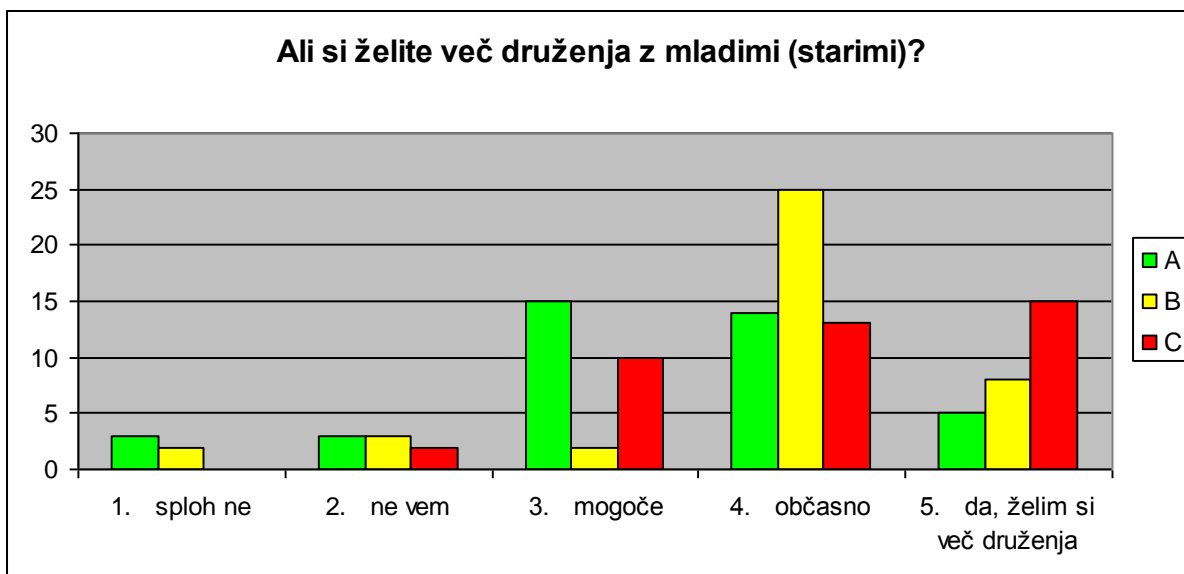
Slika 11. Prikaz primernosti združevanja otrok in starostnikov.

Na sliki 11 vidimo, da se je iz vseh skupin največ anketirancev odločilo za odgovor mogoče občasno zato menim da bi bilo primerno združevati otroke in starostnike pri različnih aktivnostih.



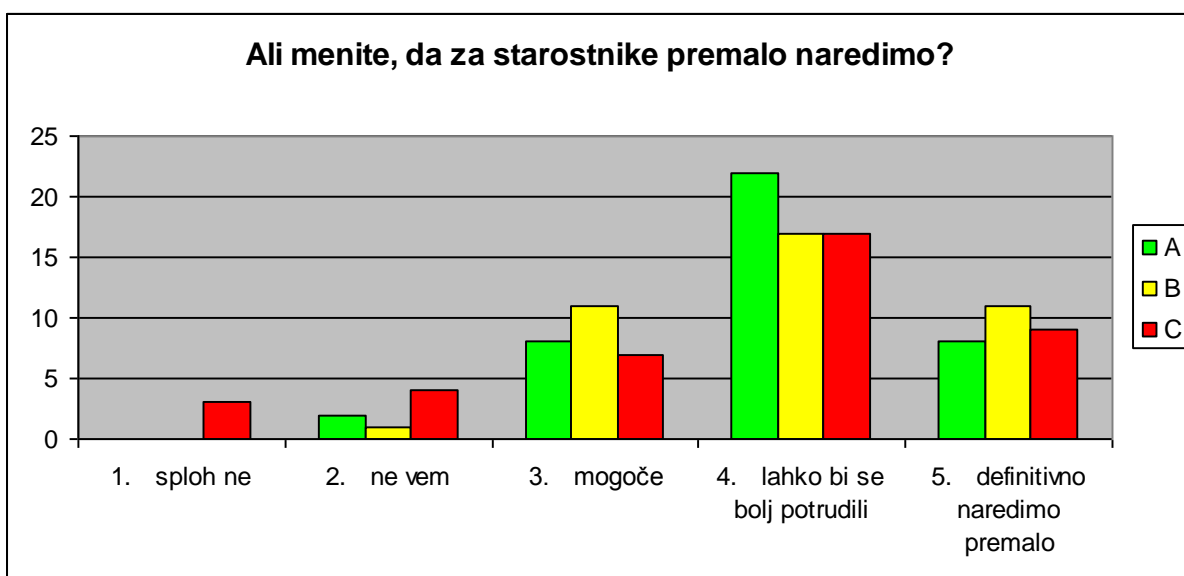
Slika 12. Prikaz primernosti otrok za skupne vadbe, razdeljeno po starostnih obdobjih.

Iz slike 12 je razvidno, da so vse starosti dosegle dokaj visok odstotek, največji pa je pri otrocih mlajših od 8 let.



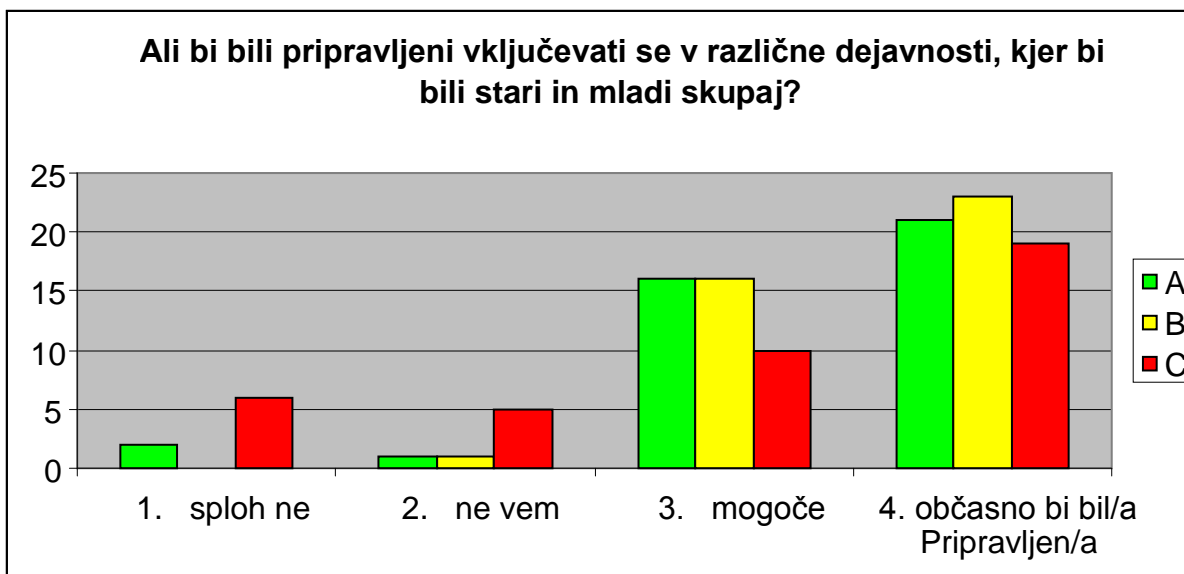
Slika 13. Prikaz odgovorov na vprašanje o druženju mladih in starih.

Slika 13 nam prikazuje, da se mladi in stari premalo družimo, saj je najmanjši odstotek odgovorov, da se sploh ne želijo družiti.



Slika 14. Prikaz, koliko naredimo za starostnike.

Iz slike 14 je razvidno, da večina anketirancev smatra, da premalo naredimo za starostnike.



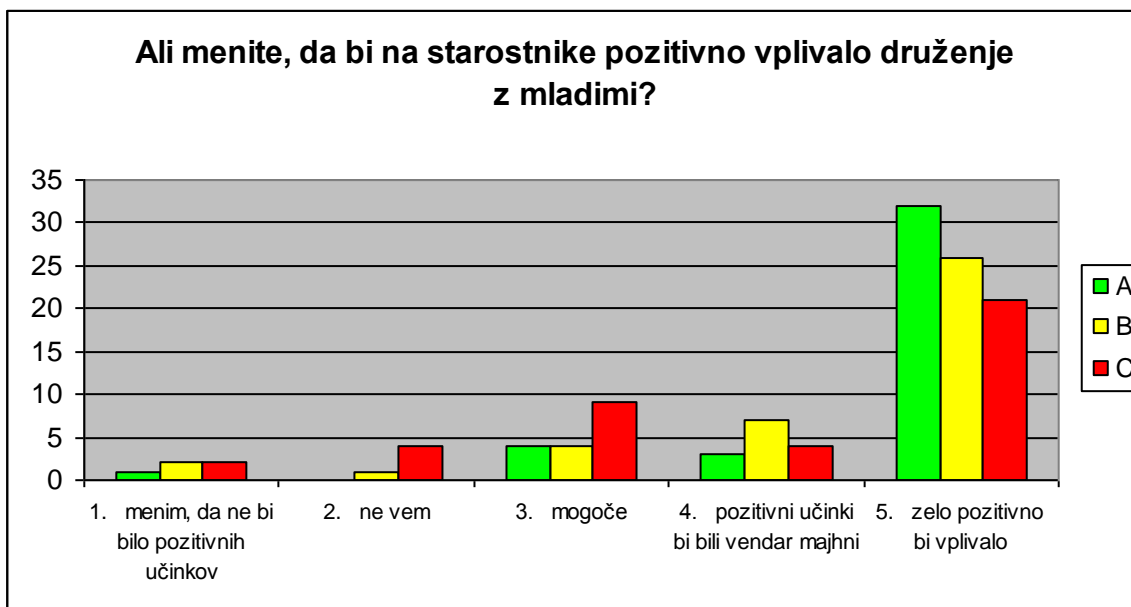
Slika 15. Prikaz pripravljenosti vključevanja v medgeneracijske dejavnosti.

Na sliki 15 vidimo, so vse tri skupine pripravljene občasno sodelovati v dejavnostih, ki bi jih medgeneracijsko povezovala.



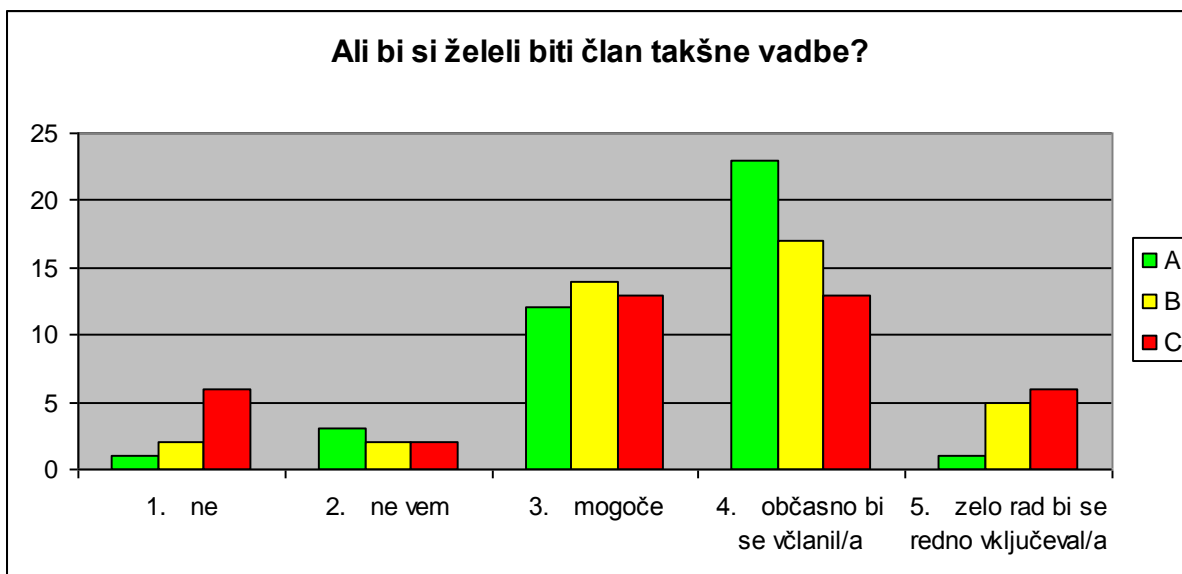
Slika 16. Izbor športnih aktivnosti primernih za medgeneracijsko povezovanje.

Iz slike 16 je razvidno, da smatrajo pohodništvo kot najbolj primerno aktivnost za medgeneracijsko združevanje. Zelo visok odstotek pa je dosegla tudi vadba v dvorani in balinanje.



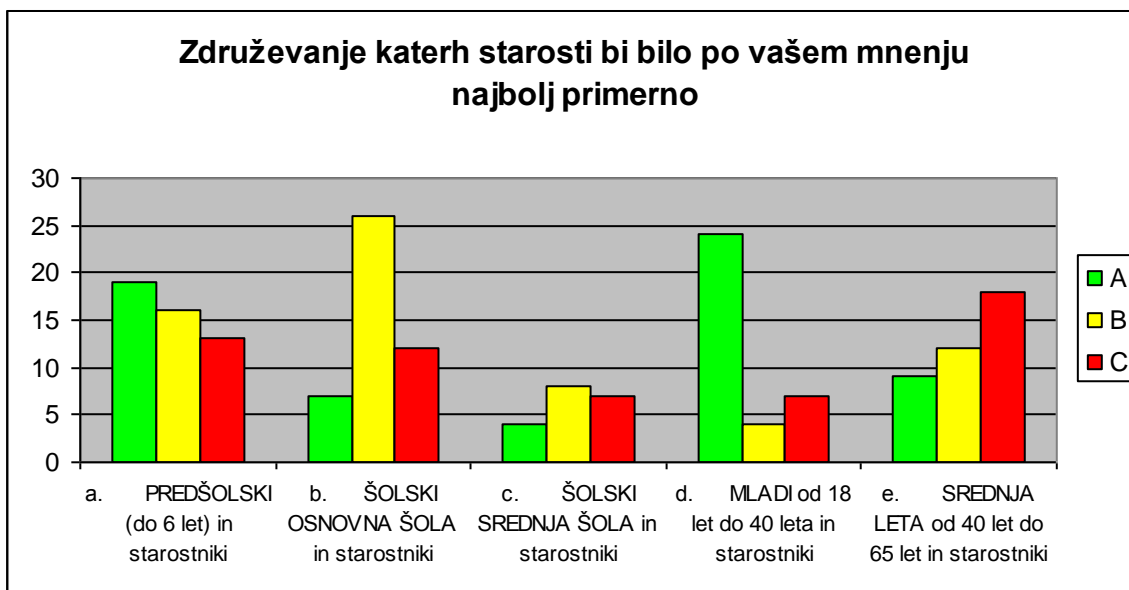
Slika 17. Prikaz vpliva druženja mladih in starih.

Na sliki 17 vidimo, da anketiranci menijo, da bi druženje mladih s starostniki na le-te zelo pozitivno vplivalo.



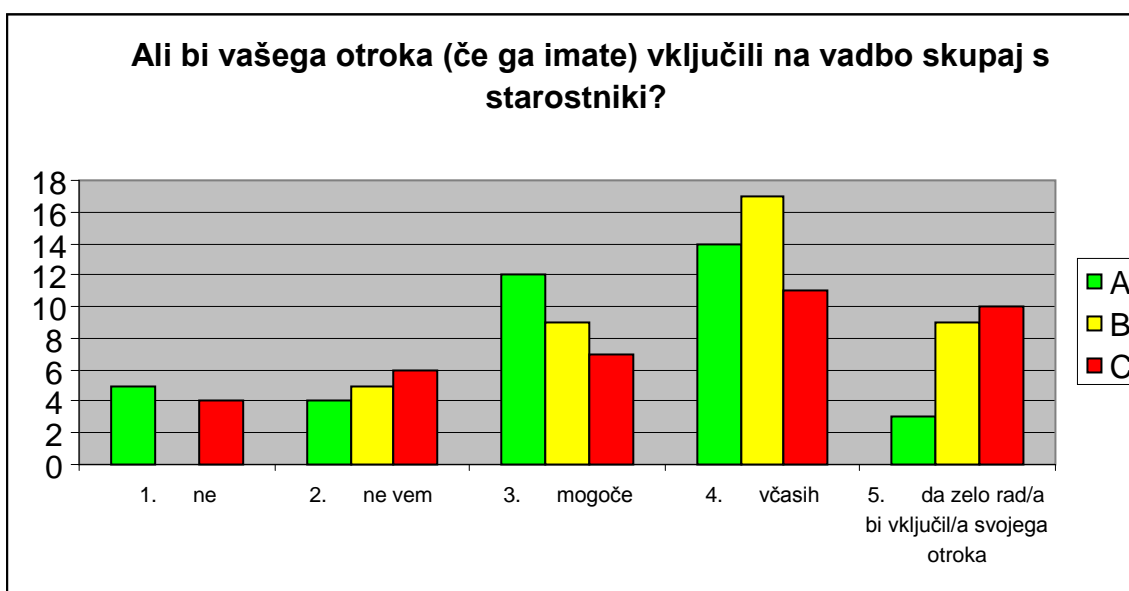
Slika 18. Prikaz odstotka možnosti včlanitve v medgeneracijsko vadbo.

Na sliki 18 je prikazano, v kolikšnem deležu bi se včlanili v medgeneracijsko vadbo. Iz grafikona je razvidno, da bi se največ anketirancev iz vseh generacij občasno včlanilo.



Slika 19. Prikaz primernosti združevanja različnih generacij.

Na sliki 19 je prikazano mnenje anketirancev o tem, katere generacije bi bilo najbolj primerno združevati. Mnenja so različna, odstopanja so pa predvsem pri osnovni šoli, kjer skupina B (starost od 40 do 64) smatra najbolj primerne osnovnošolce in zanimivo je tudi odstopanje pri mladih od 18 do 40 let, kjer prav oni sami, skupina A (starost od 18 do 39), smatrajo sebe za najbolj primerne za druženje s starostniki.



Slika 20. Prikaz možnosti vključevanja lastnega otroka na vadbo s starostniki.

Na sliki 20 vidimo prikazano, kako so se odločili tisti, ki imajo otroke, ali bi jih vključili na vadbo skupaj s starostniki. Vidimo majhen odstotek tistih, ki svojega otroka ne bi vključili, zato smatramo da bi obstajala velika možnost skupne vadbe.

Glede na rezultate vprašalnika lahko sklepamo, da se mnenja treh starostnih skupin (A,B in C) v večini odgovorov ne razlikujejo. Vse tri skupine imajo največkrat pri istem možnem odgovoru veliko večino, zato so grafi največkrat enako razporejeni. Iz grafov pa lahko tudi sklepamo, da večina anketirancev smatra, da je za starostnike primerna tako športna aktivnost, medgeneracijsko združevanje in da za starostnike premalo naredimo. To pa je ključnega pomena pri tem raziskovanju, saj smo želeli prikazati, kako dobro in koristno bi bilo, da za starostnike pripravimo različne dnevne centre s pestro ponudbo in uvedemo tudi druženje med generacijami.

6.2 VPRAŠALNIK

VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem Tanja Čehić, študentka Fakultete za šport v Ljubljani in pišem diplomsko delo z naslovom »MOŽNOST VKLJUČEVANJA ŠPORTNIH VSEBIN IN MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE V DNEVNIH CENTRIH«. Z anketo želim ugotoviti, ali bi bilo mogoče povezovati različne generacije s športnimi dejavnostmi. Kot primer skupna vadba starostnikov po 65 letu in šolskih ali predšolskih otrok ali starostnikov in delavcev v proizvodnji. Zanima me vaše mnenje, ali bi to pozitivno ali negativno vplivalo na vadeče ter če bi to pripomoglo k boljšemu vključevanju starostnikov v vsakdanje življenje. Anketa je anonimna. Podatke bom uporabila le v raziskovalne namene. Prosim, da vprašanja pazljivo preberete in se pri odgovarjanju držite navodil.

Zahvaljujem se Vam za sodelovanje!

Tanja Čehić

1. Spol (ustrezno obkrožite) M Ž

2. Koliko ste stari? (dopolnjeno leto) _____

- a. med 18 in 39 letom
- b. med 40 in 64 letom
- c. 65 let in več

3. Ali poznate delo DNEVNIH CENTROV za starostnike?

- 1. sploh ne
- 2. vem samo, da obstajajo
- 3. poznam, vendar slabo
- 4. poznam
- 5. zelo dobro poznam

4. Ste že kdaj bili v DNEVNEM CENTRU?

1. nikoli
2. enkrat
3. včasih grem
4. večkrat
5. redno hodim

5. Ali je po vašem mnenju športna aktivnost primerna za starostnike (po 65 letu)?

1. sploh ne
2. ne vem, mogoče
3. verjetno
4. seveda
5. zelo primerna

6. Če bi obstajal tak center v vašem okolju, ali bi se vključevali ali sodelovali (kot starostnik ali kot mladostnik skupaj s starostniki v različnih programih prostovoljno ali rekreativno)?

1. sploh ne
2. mogoče
3. bi občasno
4. bi večkrat
5. z veseljem redno

7. Če bi obstajal tak center, katere vsebine bi najraje izbrali? (lahko obkrožite 2 vsebini)

- a. ročna dela
- b. učenje tujih jezikov
- c. slikanje, risanje, delavnice z umetnostno vsebino
- d. različne športne dejavnosti
- e. vrtnarjenje
- f. drugo _____

8. Menite da bi bilo primerno, če bi pri različnih športnih aktivnostih združevali otroke in starostnike?

1. sploh ne
2. ne vem
3. mogoče občasno
4. večkrat
5. primerno bi bilo redno

9. Katera starost otrok je po vašem mnenju najbolj primerna za skupne vadbe?
Starostniki in ... (možnih je več odgovorov)

- a. predšolski otroci (3–5 let)
- b. šolski prva triada (5–8 let) 1, 2, 3 razred
- c. šolski druga triada (8–11 let) 4, 5, 6 razred

- d. šolski tretja triada (12-14 let) 7, 8, 9 razred
- e. srednješolci (14–18 let) 1, 2, 3, 4 letnik

10. Ali si želite več druženja z mladimi (starimi)?

- 1. sploh ne
- 2. ne vem
- 3. mogoče
- 4. občasno
- 5. da, želim si več druženja

11. Ali menite, da za starostnike premalo naredimo?

- 1. sploh ne
- 2. ne vem
- 3. mogoče
- 4. lahko bi se bolj potrudili
- 5. definitivno naredimo premalo

12. Ali bi bili pripravljeni vključevati se v različne dejavnosti, kjer bi bili stari in mladi skupaj (športne aktivnosti, pohodi, plesi ...)?

- 1. sploh ne
- 2. ne vem
- 3. mogoče
- 4. občasno bi bil/a pripravljen/a

13. Katero aktivnost med spodaj navedenimi bi izbrali, da bi jo opravljali skupaj s starostniki (starostniki pa skupaj z mladimi)? (možnih je več odgovorov)

- a. vadba v dvorani (telovadba)
- b. pohodništvo
- c. tek na smučeh
- d. tek v naravi
- e. nordijska hoja ali tek
- f. balinanje
- g. kolesarjenje
- h. plavanje
- i. badminton
- j. golf
- k. ples
- l. igre z žogo (košarka, roket, odbojka ...)
- m. joga ali pilates
- n. aerobika
- o. namizni tenis
- p. drugo _____

14. Ali menite, da bi na starostnike pozitivno vplivalo druženje z mladimi?

1. menim, da ne bi bilo pozitivnih učinkov
2. ne vem
3. mogoče
4. pozitivni učinki bi bili, vendar majhni
5. zelo pozitivno bi vplivalo

15. Ali bi si želeli biti član takšne vadbe?

1. ne
2. ne vem
3. mogoče
4. občasno bi se včlanil/a
5. zelo rad/a bi se redno vključeval/a

16. Združevanje katerih starosti bi bilo po vašem mnenju najbolj primerno? (možnih je več odgovorov)

- a. PREDŠOLSKI (do 6 let) in starostniki
- b. ŠOLSKI OSNOVNA ŠOLA in starostniki
- c. ŠOLSKI SREDNJA ŠOLA in starostniki
- d. MLADI od 18 let do 40 leta in starostniki
- e. SREDNJA LETA od 40 let do 65 let in starostniki

17. Ali bi vašega otroka (če ga imate) vključili na vadbo skupaj s starostniki?

1. ne
2. ne vem
3. mogoče
4. včasih
5. da zelo rad/a bi vključil/a svojega otroka