

Smiselne okupacije pri starejših

Tanja Križaj

UNIVERZA V LJUBLJANI, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana

IZVLEČEK

Literatura na področju delovne terapije in okupacijske znanosti poudarja pomen vključevanja v smiselne aktivnosti oz. okupacije kot predpogoj zdravja in dobrega počutja. To velja za vse starostne skupine, tudi za starejše, ki velikokrat nimajo enakih možnosti, kot so jih bili deležni v prejšnjih starostnih obdobjih. Pomembno je raziskati njihova individualna doživljanja in izkušnje vključevanja v vsakodnevne aktivnosti in odkriti tiste, ki jim predstavljajo največji smisel. Prispevek predstavlja pregled kvalitativnih raziskovalnih člankov na temo vključevanja starejših v njim smiselne aktivnosti in odkriva možnosti za nadaljnjo raziskovalno dejavnost na tem področju, ki bi bila v Sloveniji nadvse smiselna.

IZHODIŠČA

Demografski podatki kažejo, da je staranje prebivalstva proces, ki se mu tako v svetu kot tudi pri nas ne bomo mogli izogniti. Glede na demografske podatke Evrostata (EUROSTAT, 2010) se bo delež starejših v Sloveniji povečal na 19 % do leta 2020, kar zahteva tudi prilagoditve zdravstvene in socialne politike v zvezi z oskrbo starejših (Pahor in Domajnko, 2008). Eden najpomembnejših političnih ciljev je vsekakor vzdrževanje čim večje samostojnosti in neodvisnosti med starejšimi (World Health Organisation, 2002).

Koncept uspešnega in aktivnega staranja se prepleta s filozofijo delovne terapije. Ta zagovarja, da je okupacija osnovna človeška potreba, ki je prirojena in povezana z zdravjem in preživetjem (Wilcock, 2006). Okupacije oz. aktivnosti, ki jih posameznik izbira, vplivajo na njegov življenjski slog, udobje, produktivnost, medosebne odnose, zdravje, dobro počutje ter vključevanje v družbo (Christiansen in Townsend, 2011). Prispevek predstavlja pregled raziskovalnih člankov na temo vključevanja starejših v vsakodnevne okupacije, njihova individualna doživljanja in smiselnost oz. pomen teh okupacij zanje.

Okupacija se nanaša na skupino aktivnosti oz. nalog, ki jih izvajamo v vsakdanjem življenju in jih posameznik znotraj določene kulture poimenuje, organizira ter jim pripisuje pomen in smisel (Canadian Association of Occupational Therapy, 1997). Literatura s področja delovne

terapije poudarja, da imajo vsi ljudje pravico do vključenosti v smiselne okupacije, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju posameznika in skupnosti (Whalley Hammell, 2008).

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje definira kot stanje popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le kot odsotnost bolezni ali slabotnosti oz. nemoči (World Health Organization, 1948). Delovna terapija kot pogoj za zdravje in dobro počutje navaja vključenost v okupacijo (Law et al, 1998), kar velja tudi za predstavnike starejše populacije.

Na prvi svetovni skupščini o staranju leta 1982 na Dunaju je bilo poudarjeno, da se splošna deklaracija o človekovih pravicah opredeljuje do staranja in priznava, da kakovost življenja ni nič manj pomembna kot njegova dolžina in da bi bilo potrebno ljudem omogočiti, da starost uživajo znotraj svojih družin in skupnosti, kjer jim bodo omogočeni izpolnitev, zdravje, varnost in zadovoljstvo. Starejši morajo ostati cenjeni sestavni del družbe (United Nations, 1982). Ker smo že prej izpostavili okupacijo kot pogoj za zdravje in dobro počutje posameznika, to lahko navežemo na koncept okupacijske pravičnosti. V tuji literaturi sta ta koncept izpostavili avtorici Wilcock in Townsend (2000), ki okupacijsko pravičnost interpretirata kot pravico vseh ljudi do enakih možnosti vključevanja v njim smiselne okupacije. Starejši so velikokrat prikrajšani za udeleževanje v tistem, kar jim je v življenju pomenilo največ, čeprav prihajajo iz ljubečih družin (McIntyre in Atwal, 2005).

Potrebno se je zavedati, da je doživljanje vsakodnevnih dejavnosti in smisel posameznih okupacij subjektivna, osebna izkušnja posameznika v njegovem življenjskem okolju (Handerson et al, 1991). Znanost, ki podpira delovno terapijo in raziskuje človeka kot okupacijsko oz. dejavno bitje, se imenuje okupacijska znanost (Zemke in Clark, 1996). Določena aktivnost oz. okupacija ima lahko raznolike pomene glede na različne ljudi, različna okolja, različna razpoloženja itd. Za nekoga je lahko prijetna izkušnja, medtem ko za nekoga drugega v istem trenutku lahko predstavlja veliko neugodje oz. frustracijo. Raziskave kažejo tudi na spreminjanje doživljanja vključevanja v okupacije skozi različna življenjska obdobja. To pomeni, da starejše osebe določene okupacije lahko doživljajo popolnoma drugače, kot so jih v prejšnjih življenjskih obdobjih (Weinblatt et al, 2000).

Za raziskovanje subjektivnih izkušenj in doživljanj je primerna kvalitativna raziskovalna metodologija (Kielhofner, 2007), zato smo se pri iskanju osredotočili na raziskovalne prispevke, kjer so bile uporabljene kvalitativne metode.

Namen tega prispevka je bil pregledati in povzeti obstoječe kvalitativne znanstvene prispevke, ki se nanašajo na vključevanje starejših v vsakodnevne okupacije, ter hkrati prepoznati področja, ki zahtevajo nadaljnjo raziskovalno dejavnost.

METODE

Proces sistematičnega pregleda literature vključuje: definiranje vprašanja, določitev vključevalnih kriterijev, iskanje literature, oceno kakovosti dokazov in njihov prikaz (Center for Reviews and Dissemination, 2009). Ker so bili v našem primeru vsi članki objavljeni v strokovno-znanstvenih revijah ter recenzirani z zunanjo strokovno recenzijo, se nismo toliko osredotočali na fazo ocene kakovosti člankov, ampak bolj na zbiranje dokazov v povezavi z določeno tematiko in njihov prikaz. Vprašanje, ki je vodilo iskanje literature, se je glasilo: Kako starejši doživljajo vključevanje v vsakodnevne okupacije in katere od teh okupacij so za njih smiselne?

Kot metoda je bilo uporabljeno iskanje literature po elektronskih bibliografskih bazah za področja zdravstvenih ved. Uporabljeno je bilo tudi ročno iskanje raziskovalnih člankov po revijah s področja delovne terapije in pregledovanje seznamov literature pri relevantnih člankih. Bibliografske baze so bile pregledane s pomočjo združevalnega iskalnika DiKUL, ki zajema baze, kot so: Cinahl with full text, BioMed Central Journals, MEDLINE, Web of Science, ScienceDirect, ACS Journal Search itd. Ključne besede, uporabljene za iskanje, so bile: aktivnost, okupacija, smiselne; activity, occupation, meaning, meaningful, older people, older adults, elderly, engagement, experience, perception; in kombinacije teh besed (npr. meaningful occupations, experiences and older people, occupations and older people).

Vključevalni kriteriji pri izboru člankov so bili:

- predstavitev raziskave, temelječe na kvalitativni metodologiji;
- predstavitev raziskave, katere namen je pridobiti individualne izkušnje starejših pri vključevanju v vsakodnevne smiselne aktivnosti oz. okupacije;
- objava v obdobju 2000–2011;
- objava v slovenskem ali angleškem jeziku;
- objava v strokovno-znanstveni reviji;
- zunanja strokovna recenzija.

Izključevalni kriterij pri izboru člankov je bila vključenost drugih starostnih skupin v predstavljeno raziskavo.

Pregled in analiza izbranih člankov sta bila izvedena na podlagi povzetka posameznega članka v obliki tabele, ki jo Garrard (1999) imenuje »review matrix«. V omenjeno tabelo se vpisujejo podatki o posameznem članku (npr. uporabljena metodologija, način vzorčenja, najbolj pomembni izsledki). Tabela 1 predstavlja strnjene informacije posameznih študij.

IZSLEDKI IN RAZPRAVA

V pregled je bilo vključenih šestnajst raziskav, ki so izpolnjevale kriterije za vključitev.

Vzorčenje pri izbranih študijah

Pri vseh študijah je bilo uporabljeno namensko vzorčenje, za katerega je značilno, da so udeleženci vključeni na podlagi vključitvenih kriterijev in da podajo informacije, ki so pomembne za določeno raziskovalno vprašanje (Padget, 1998). V dveh primerih je bilo uporabljeno tudi vzorčenje po principu »snežene kepe«, kjer je pridobitev udeležencev potekala preko socialnih mrež. Za kvalitativne študije so značilni manjši vzorci, saj reprezentativnost izsledkov ni pomembna, skušamo namreč pridobiti vpogled v globoka, individualna doživljanja posameznika. V teh študijah je bilo tudi majhno število udeležencev (najmanj dve osebi in največ enaindvajset oseb).

Zbiranje in analiza podatkov pri izbranih študijah

V trinajstih primerih so bili za zbiranje podatkov uporabljeni intervjuji (v enem primeru strukturirani intervjuji, v desetih primerih polstrukturirani intervju in v dveh primerih nestrukturirani intervju). Pri polstrukturiranih intervjujih so bila vnaprej pripravljena okvirna vprašanja oz. teme, ki so jim sledila podvprašanja. Pri treh raziskavah so bile uporabljene fokusne skupine, kjer gre za izvedbo skupinske diskusije s skupino ljudi, in pri dveh metoda opazovanja. Za analizo podatkov je bila v večini uporabljena kvalitativna analiza teksta, v enem primeru tudi interpretativna fenomenološka analiza (Smith et al, 2009).

Tanja Križaj, Smiselne okupacije pri starejših

Tabela 1: Kronološki prikaz objavljenih kvalitativnih študij v povezavi s smiselnimi okupacijami med starejšimi od leta 2000 do 2011

Študija	Namen	Vzorec	Metoda	Izledki
Bonder in Martin (2000)	Razumeti individualno doživljanje smisla v okupacijah.	Namensko vzorčenje, 2 starejši ženski.	2 Kvalitativna študija (Role-change assessment, QOLQ).	Kljub enakim okupacijskim izbiram se je med ženskama pokazala razlika v percepciji smisla teh okupacij.
Borell et al (2000)	Raziskati in interpretirati izkušnje in smisel vključevanja v vsakodnevne okupacije med starejšimi osebami s funkcionalnimi omejitvami.	Namensko vzorčenje, 21 udeležencev, starih 65+, ki so bili v zadnjih treh mesecih hospitalizirani na geriatrični kliniki v Stockholmu.	21 Kvalitativna študija, polstrukturirani intervjuji v domačem okolju sodelujočih.	Vključevanje v smiselne okupacije kljub fizičnim omejitvam, prenehanje z vključevanjem v okupacije, zunanja pobuda, povezovanje funkcionalnih omejitev z okupacijami.
Hocking et al (2002)	Raziskati smisel okupacij oz. aktivnosti, povezanih s hrano, v času božiča in songkrana (tajske novo leto) med starejšimi ženskami z Nove Zelandije in Tajske.	Namensko vzorčenje, 16 starejših žensk z Nove Zelandije, 33 žensk s Tajske.	16 Kvalitativna študija, fokusne skupine, vprašanja sestavljena v sodelovanju med raziskovalci s Tajske in Nove Zelandije.	Razlike v pomenu tradicije, razlike med dvema kulturama v odnosu do okupacij, povezanih s hrano (upoštevanje pravil, kuhanje enakih jedi, deljenje receptov, tekmovalnost ...).
Howie et al (2004)	Raziskati vključevanje starejših oseb v kreativne prostočasovne okupacije in njihov vpliv na okupacijsko identiteto.	Namensko vzorčenje in vzorčenje po principu »snežene kepe«, 6 udeležencev, starih 78–87 let.	6 Kvalitativna študija, polstrukturirani poglobljeni intervjuji v enem ali dveh delih.	Štiri glavne teme: pomembnost odnosov, interakcij z drugimi ljudmi; spreminjanje sebe; razumevanje sebe; proces refleksije skozi izvajanje kreativnih okupacij.
Hinck (2004)	Raziskati in opisati vključevanje »starejših starih« v vsakodnevne okupacije, njihove adaptacijske strategije za samostojno življenje v domačem okolju.	Namensko vzorčenje, 19 udeležencev, starih 85+.	19 Kvalitativna študija, trije zaporedni polstrukturirani intervjuji v domačem okolju z vsakim udeležencem, med posameznimi intervjuji 14 dni časovnega razmika.	Vpliv okoljskih dejavnikov na razmišljanje in vključevanje v aktivnosti. Udeleženci so opisovali pomen domačega okolja, adaptacijske strategije za ohranjanje samostojnosti in preprečevanje poškodb, pomen svojih socialnih mrež.
Sellar in Boshoff (2006)	Raziskati vključevanje v prostočasovne aktivnosti med starejšimi v Avstraliji.	Namensko vzorčenje s točno določenim postopkom vključitve v raziskavo, 5 udeležencev, starih 70–80 let.	5 Kvalitativna študija, polstrukturirani intervjuji (vodilo za intervju), vprašanja v zvezi s prostim časom (izkušnje, mnenja ...).	Štiri glavne teme: sprostitev, zatopljenost v aktivnost, izvajanje neobveznih aktivnosti; občutki krivde ali obveze do izvajanja določenih aktivnosti.
Griffith et al (2007)	Raziskati smiselne okupacije in definiranje duhovnosti med starejšimi osebami po izgubi avtonomije.	Namensko vzorčenje, 8 udeležencev povprečne starosti 75 let z obolenji, kot so Parkinsonova bolezen, revmatoidni artritis, srčna obolenja ...	8 Kvalitativna študija, metoda utemeljene teorije, polstrukturirani intervjuji (vodilo za intervju).	Povezanost med okupacijsko identiteto in smiselnimi okupacijami, prilagoditev okupacijske identitete.
Menks Ludwig et	Raziskati skrb za vnuke kot	Namensko vzorčenje,	7 Kvalitativna študija, primerjalna študija	Omejena skrb za vnuke kot smiselna okupacija, vpliv

al (2007)	smiselno okupacijo starejših žensk – babic.	udeleženk.			primera, polstrukturirani intervjuji.	prevelike obremenjenosti s skrbjo za vnuke na smiselne okupacije starejših žensk.
Hogblom-Kronlof et al (2007)	Raziskati izkušnje vključevanja v vsakodnevne okupacije med »starejšimi starimi«.	Namensko vzorčenje, oseb.	10	Kvalitativna študija, nestrukturirani intervjuji.		Izkušnje so razdeljene na: biti vključen, biti izzvan, imeti vzorec, biti manj zmožen, biti omejen.
Bedding in Sadlo (2008)	Raziskati subjektivne izkušnje vključevanja v tečaj umetnosti med starejšimi.	Namensko vzorčenje, udeležencev, starih 65+.	6	Kvalitativna fenomenološka študija, nestrukturirani intervjuji.		Teme: nova dimenzija upokojitve, občutek zadovoljstva, izziva; samozaupanje, premagovanje negativnih občutij, umetnost kot navdih.
Pereira in Stagnitti (2008)	Raziskati smisel prostega časa med starejšimi italijanskimi priseljenci v Avstraliji.	Namensko vzorčenje, udeležencev, povprečna starost 71,8 leta.	10	Kvalitativna fenomenološka študija, polstrukturirani intervjuji (vodilo za intervju).		Povezava med smiselnimi prostočasnimi aktivnostmi in zdravjem, balinanje ali »bocce« kot smiselna aktivnost, ki ohranja zdravje in omogoča nadaljevanje tradicije (kulturni vidik).
O' Sullivan et al (2008)	Raziskati smisel planiranja, priprave hrane za božič med starejšimi ženskami v Kanadi.	Namensko vzorčenje, udeleženk, starih 65–93 let.	20	Kvalitativna študija, tri fokusne skupine.		Štiri ključne teme: hrana kot ljubezen, hrana določene kulture, simbolični pomen hrane ob božiču, spreminjanje navad skozi generacije.
Larsson et al (2009)	Raziskati, kako skupina »starejših starih« opisuje svoje delovanje v vsakodnevnem življenju.	Namensko vzorčenje, udeležencev, starih 85+.	18	Kvalitativna študija, polstrukturirani intervjuji (dvakrat pri vsakem udeležencu) in metoda opazovanja pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti.		Pet ključnih tem: izkušnja starosti, aktivnosti vsakdana, vzorci izvajanja, spremembe izvajanja aktivnosti, pomen časa.
Heatwole Shank in Cutchin (2010)	Raziskati odnos med domačim okoljem, okupacijo in dobrim počutjem »starejših starih«.	Vzorčenje po principu »snežene kepe«, 3 starejše ženske osebe, stare 87–90 let.		Kvalitativna študija, pluralna študija primera, polstrukturirani poglobljeni intervjuji, metoda opazovanja, z vsakim udeležencem dva intervjuja.		Dve ključni kategoriji: izkušnja smisla preko okupacije, sprejemanje sprememb in prilagoditev.
Aguilar et al (2010)	Raziskati uporabo računalnika kot smiselno okupacijo med starejšimi osebami v Avstraliji.	Namensko vzorčenje, udeležencev, uporabnikov računalnika, starih 65–82 let, naključna razporeditev v dve fokusni skupini (4 in 5).	9	Kvalitativna študija, dve on-line fokusni skupini, obravnava istočasno 10 zaporednih dni.		Pet ključnih tem: občutek moči, računalnik kot pomemben del vsakdana, ohranjanje kognitivnih sposobnosti, ohranjanje socialnih stikov, občutki zaupanja vase.
Tzanidaki (2011)	Raziskati smisel v izvajanju ročnih del med starejšimi ženskami s Krete.	Namensko vzorčenje, starejših žensk, starih 65+.	12	Kvalitativna fenomenološka študija, polstrukturirani intervjuji (vodilo za intervju).		Spoštovanje tradicije, osebno zadovoljstvo pri vključevanju v ročna dela, ohranjanje okupacijske identitete skozi čas, vzpostavljanje socialnih stikov, finančni vidik, premagovanje ovir poznega obdobja, odkrivanje duhovnosti.

Izbrane študije so bile glede na njihov glavni namen razdeljene v dve skupini.

Vključevanje v vsakodnevne aktivnosti oz. okupacije

Pri študijah, kjer je bil glavni namen raziskati izkušnje vsakodnevnega vključevanja v okupacije je prišlo do ponavljajočih se tem, ki so bile s strani udeležencev najbolj izpostavljene. Navajali so pomen aktivnega vključevanja v okupacije, pa čeprav so bile v določenih primerih potrebne prilagoditve izvedbe ali okolja (Griffith et al, 2007; Hinck, 2004; Haggblom-Kronlof et al, 2007; Heatwole Shank in Cutchin, 2010; Borell et al, 2001). To se je kazalo predvsem tam, kjer so bile med udeleženci prisotne funkcionalne omejitve. Pomembno je omeniti, da je bilo tem osebam pomembno biti vključen v njim pomembne okupacije včasih tudi za ceno varnosti, ki je bila mnogokrat vprašljiva in je posledično vodila v padce, poškodbe itd. (Hinck, 2004).

Vključenost v smiselne okupacije so v večini povezovali tudi z zdravjem oz. občutki zdravja, kar še dodatno potrjuje tezo, da vključevanje v smiselne okupacije vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika (Wilcock, 2006). Fizično aktivnost so doživljali kot ključno za ohranjanje zdravja. Okupacije, ki so bile navedene kot smiselne, so odražale njihovo okupacijsko identiteto (Heatwole Shank in Cutchin, 2010), ki je šla zaradi starostnih omejitev in izgube avtonomije skozi proces prilagoditve novim življenjskim okoliščinam (Griffith et al, 2007). Delovnoterapevtska literatura poudarja, da vključenost v okupacije prispeva pomemben delež pri oblikovanju posameznikove okupacijske identitete (Christiansen, 1999).

Doživljanje smisla so povezovali tudi z domačim okoljem, sosesko, ki jim omogoča čim večjo vključenost in lastno izbiro aktivnosti oz. okupacij (Hinck, 2004; Haggblom-Kronlof et al, 2007). Dom je v literaturi pogosto povezan z ohranjanjem samostojnosti med starejšimi (Haak et al, 2007), kar je bilo razvidno tudi v tem pregledu literature.

Velik pomen so udeleženci v raziskavah pripisovali ohranjanju socialnih stikov z družinskimi člani in prijatelji, ki so jih doživljali tudi kot podporo in potencialno pomoč (Bonder in Martin, 2002; Heatwole Shank in Cutchin, 2010). V povezavi z ohranjanjem socialnih kontaktov so navajali tudi ponavljajoče vzorce (rutine, navade, vloge) kot zelo pomembne v njihovem vsakdanu. Mnogi od njih so bili vključeni v razna društva, klube, kjer so se dnevno ali tedensko srečevali in preživljali čas, ena zelo pomembnih vlog pri ženskah je bila tudi vloga babice.

Tudi duhovnost je bila navedena kot ključna pri doživljanju smisla v okupacijah, vendar se je izkazalo, da se lahko pri različnih posameznikih izraža na različne načine. Tako npr. lahko navedemo dve ženski, ki sta navajali velik pomen duhovnosti v njunem življenju (Bonder in Martin, 2002), vendar ko sta poglobljeno opisovali udejstvovanja v povezavi s tem, so le-ta bila zelo različna (npr. ena gospa je obiskovala obrede, druga nikoli, ampak je bila vključena v razne druge aktivnosti v povezavi s cerkvijo). Tu zopet lahko ugotovljamo pomembnost raziskovanja individualnih poglobljenih doživljanj.

Doživljanje smisla v eni aktivnosti oz. okupaciji

Nekatere študije so bile osredotočene na doživljanje vključevanja v eno specifično okupacijo ali okupacije na enem področju človekovega delovanja (npr. prosti čas).

Vključevanje v prostočasovne aktivnosti je bilo raziskano v dveh raziskavah (Pereira in Stagnitti, 2008; Sellar in Beshoff, 2006). Udeleženci so doživljali vključevanje v aktivnosti prostega časa kot vir sprostitve, zdravja in popolne zatopljenosti oz. predanosti, kar bi lahko povezali tudi s konceptom flow-a (Csikszentmihayli, 1990). Izkušnja flowa se sklada s prepričanjem, da je okupacija sama po sebi koristna in da okupacije dajejo življenju smisel (Polatajko, 1992).

S strani udeležencev so bile izpostavljene tudi specifične okupacije, ki so jim nudile posebno zadovoljstvo. Zanimivo je, da je v raziskovanju prostočasovnih okupacij med italijanskimi priseljenci v Avstraliji (Pereira in Stagnitti, 2008) devet udeležencev od desetih navedlo balinanje kot pozitivno in ključno aktivnost za ohranjanje zdravja. To lahko povežemo z ohranjanjem tradicije med priseljenci na tujem oz. z močnim vplivom njihovega kulturnega ozadja, ki je najverjetneje med priseljenci še močneje izraženo.

Kulturni aspekt je bil močno zaznan tudi v raziskovanju okupacij, povezanih s pripravo hrane v času praznikov (Hocking et al, 2002; O'Sullivan et al, 2008). Predvsem so se kazale razlike med ženskami iz različnih kultur. Pomen tradicije je bil mnogo močnejši za prebivalke Tajske kot za ženske iz zahodnega sveta (Nova Zelandija, Kanada), kjer so bila dovoljena določena odstopanja (npr. na Tajskem so se ob songkranu pripravljale točno določene jedi, po istih receptih, v vsaki hiši je bil jedilnik enak; na Novi Zelandiji so bile v navadah prisotne razlike med družinami). Obstajajo tudi določene podobnosti, kot so pridobivanje pozitivne samopodobe in samozavesti ob pripravljanju praznovanja, pogovori o receptih itd.

Spoštovanje tradicije se je kazalo tudi pri vključevanju v ročna dela in aktivnosti, povezane z umetnostjo (Tzanidaki in Reynolds, 2011; Bedding in Sadlo, 2008; Howie et al, 2004). Skupno je bilo tudi razvijanje in ohranjanje okupacijske identitete skozi izvajanje aktivnosti, povezanih z umetnostjo. Kreativne aktivnosti so udeležencem nudile smisel, osebno zadovoljstvo, jim pomagale ohranяти socialne stike in premagovati preizkušnje poznega obdobja življenja.

Občutke osebnega zadovoljstva so razvili tudi starejši, ki so kot smiselno aktivnost doživljali uporabo računalnika (Aguilar et al, 2010). Uporaba računalnika v vsakodnevnem življenju jim glede na pripovedovanje omogoča ohranjanje aktivnosti možganov in dviga samozavest. Računalnik so doživljali kot način za učenje novih znanj in možnost ohranjanja in vzpostavljanja socialnih stikov, kar je bilo že prej omenjeno kot ključno za populacijo starejših.

Občutke smisla so razvile tudi ženske predstavnice starejše populacije ob izpolnjevanju vloge babice, kadar ta ni bila preveč obremenjujoča in zgolj občasna (Menks Ludwig et al, 2007). Zanimivo je, da kadar so vlogo babice udeležence doživljale kot obremenjujočo, je le-ta vplivala na njihove smiselne okupacije, saj jim je porušila okupacijsko ravnovesje vsakdana.

ZAKLJUČEK

Raziskovalci na področju okupacijske znanosti raziskujejo navadne, vsakodnevne vidike življenja, kajti kompleksnost se skriva pod površjem vsakodnevnih okupacij. Nadaljnje

raziskave na temo vključevanja starejših v smiselne okupacije bi prispevale dodatna znanja na področju delovne terapije in okupacijske znanosti, kar bi posledično lahko vplivalo na načrtovanje delovnoterapevtskih obravnav in tudi na planiranje oskrbe starejših, ki bi bila res usmerjena na posameznika in njegove individualne potrebe.

Med pregledom literature nismo našli slovenskih raziskovalnih člankov na temo vključevanja starejših v njim smiselne okupacije. S kulturnega vidika bi bile zelo pomembne in potrebne, kajti kot ugotovljeno, se doživljanja vsakodnevnih okupacij med različnimi kulturami lahko zelo razlikujejo.

LITERATURA

- Aguilar A, Boerema C, Harrison J (2010). Meanings Attributed by Older Adults to Computer Use. *J OccupSci* 17(1): 27–33.
- Bedding S, Sadlo G (2008). Retired People's Experience of Participation in Art Classes. *BrJ OccupTher* 71(9): 371–378.
- Bonder BR, Martin L (2000). Personal Meanings of Occupation for Women in Later Life: Two Women Compared. *J Women Aging* 12(3,4): 177–193.
- Borell L, Lilja M, AnderssonSviden G, Sadlo G (2001). Occupations and Signs of Reduced Hope: An Explorative Study of older Adults With Functional Impairments. *AmJ OccupTher* 55(3): 311–316.
- Canadian Association of Occupational Therapists (1997). Enabling occupation: An occupational therapy perspective. 2nd ed. Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.
- Centre for Reviews and Dissemination (2009) „Systematic Reviews: CRD's guidance for undertaking reviews in health care”
<http://www.york.ac.uk/inst/crd/SysRev/!SSL!/WebHelp/SysRev3.htm> <10. 5. 2011>
- Csikszentmihalyi M (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Christiansen CH (1999). Defining life: Occupation as identity. An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *Am J OccupTher*, 61, 95–101.
- Christiansen CH, Townsend EA (2011). Introduction to Occupation. The art and Science of Living. 2nded. New Jersey: PEARSON.
- European Comission: EUROSTAT (2010). Population structure and aging.
http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Population_structure_and_a_geing#Further_Eurostat_information <12. 2. 2011>
- Garrard J (1999). [Health sciences literature review made easy: The matrix method.](#) Gaithersburg, MD: Aspen.
- Griffith J, Caron CD, Desrosiers J, Thibeault R (2007). Defining spirituality and giving meaning to occupation: The perspective of community-dwelling older adults with autonomy loss. *Can J OccupTher* 74(2): 78–90.
- Hagglom-Kronlof G, Hultberg J, Eriksson BG, Sonn U (2007). Experiences of daily occupations at 99 years of age. *Scan J OccupTher* 14: 192–200.
- Haak M, Fange M, Iwarsson S, Dahlin-Ivanoff S (2007). Home as a signification of independence and autonomy: Experiences among very old Swedish people. *Scan J OccupTher* 14: 16–24.
- Handerson A, Cermak S, Coster W, Murray E, Trombly C, Tickle-Degnen L (1991). The issue is: occupational science is multidimensional. *Am J OccupTher* 45: 370–372.
- Heatwole Shank K, Cutchin MP (2010). Transactional Occupations of Older Women Aging-in-Place: Negotiating Change and Meaning. *J OccupSci* 17(1): 4–13.

- Hinck S (2004). The Lived Experience of Oldest-old Rural Adults. *Qual Health Res* 14: 779–791.
- Hocking C, Wright-St. Clair V, Bunrayong W (2002). The Meaning of Cooking and Recipe Work for Older Thai and New Zealand Women. *J OccupSci*9(3): 117–127.
- Howie L, Coulter M, Feldman S (2004). Crafting the Self: Older Persons' Narratives of Occupational Identity. *Am J OccupTher* 58(4): 446–454.
- Kielhofner G (2006). *Research in Occupational Therapy*. Philadelphia: F.A. DAVIS COMPANY.
- Larsson A, Haglund L, Hagberg J (2009). Doing everyday life – experiences of the oldest old. *Scan J OccupTher* 16: 99–109.
- McIntyre A, Atwal A (2005). *Occupational therapy and Older People*. Blackwell Publishing Ltd.
- Menks Ludwig F, Hattjar B, Russell RL, Winston K (2007). How Caregiving for Grandchildren Affects Grandmothers' Meaningful Occupations. *J OccupSci* 14(1): 40–51.
- O'Sullivan G, Hocking C, Wright-St.Clair V (2008). History in the Making: Older Canadian Women's Food-Related Practices. *Food & Foodways* 16(1): 63–87.
- Padgett DK (1998). *Qualitative Methods in Social Work Research. Challenges and Rewards*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Pahor M, Domajnko B (2008). Health and Ageing in Slovenia. *Ageing Int* 32: 312–324.
- Pereira RB, Stagnitti K (2008). The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for Occupational Therapy. *AustOccupTher J* 55: 39–46.
- Polatajko H (1992). Muriel Driver Lecture: Naming and framing occupational therapy: A lecture dedicated to the life of Nancy B. *Can J OccupTher* 59: 189–192.
- Sellar B, Boshoff K (2006). Subjective leisure experiences of older Australians. *AustOccupTher J* 53: 211–219.
- Smith JA, Flowers P, Larkin M (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Tzanidaki D, Reynolds F (2011). Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretative phenomenological analysis. *Brit J OccupTher* 74(8): 375–382.
- United Nations (1982). *The Vienna International Plan of Action Ageing*. <http://www.un.org/es/globalissues/ageing/docs/vipaa.pdf> <12. 5. 2011>
- Weinblatt N, Ziv N, Avrech-Bar M (2000). The Old Lady From the Supermarket – Categorization of Occupation According to Performance Areas: Is it Relevant for the Elderly? *J OccupSci* 7(2): 73–79.
- WhalleyHammell (2008). Reflections on...well – being and occupational rights. *Can JOccupTher* 75(1): 61–64.
- Wilcock AA (2006). *An occupational perspective of health*. 2nd ed. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- World Health Organisation (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. www.who.int/about/definition/en/print.html <16. 1. 2011>
- World Health Organisation (2002). *Active Ageing. A Policy Framework*. Geneva: WHO.
- Zemke R, Clark F (1996). *Occupational Science. The Evolving Discipline*. Philadelphia: F.A. Davis Company.