

# AKTIVNE MOŽGANSKE IGRE ZA SENIORJE

*”Ohranite aktivne možgane, živite barvito življenje”*



Co-funded by  
the European Union



D!SORA

Association for Education and Social Development



## (A1) PREGLED RELEVANTNIH PODATKOV IN RAZISKAV PREGLED SODOBNIH DEJSTEV IN PODATKOV O KOGNITIVNIH PROCESIH STAREJŠIH, IGRIFIKACIJI, POROČANJE



Hitro razvijajoča se tehnologija in novi dosežki v zdravstvu so pomembno prispevali k daljši življenjski dobi. S tem sta proces staranja in sposobnost obvladovanja sprememb, ki ga spremljajo, postala pomembno družbeno vprašanje. Ker se prebivalstvo še naprej stara, postaja vse pomembnejše tudi samo vprašanje staranja. To povečuje potrebo po raziskovanju novih metodologij, namenjenih varovanju in izboljšanju telesnega in duševnega počutja starejših. V tem kontekstu postajajo vse pomembnejše študije o potencialnem vplivu igrifikacije na izboljšanje kakovosti življenja starejših. Namen te raziskave je preučiti vpliv igrifikacije na telesno in duševno stanje starejših, povečati ozaveščenost na tem področju in spodbuditi sodelovanje starejših. Poleg tega cilji te študije vključujejo krepitev socialnih interakcij med starejšimi, izboljšanje njihovih spretnosti in spodbujanje aktivnega življenjskega sloga z uporabo igrifikacije. Vendar je treba opozoriti, da je igrifikacija le eno od mnogih orodij, ki jih je mogoče uporabiti za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Pomembni so tudi personalizirani pristopi, ki se osredotočajo na individualne potrebe in želje. Ugotovitve te študije so lahko podlaga za razvoj učinkovitih strategij za izboljšanje kakovosti življenja starejših in omogočanje njihovega aktivnega vključevanja v proces staranja.

Staranje je povezano s številnimi telesnimi in psihološkimi spremembami. Dokazano je, da psihološke in fizične spremembe vplivajo druga na drugo in da se življenjska motivacija starejših oblikuje v skladu s temi spremembami. Dokazano je, da težave, s katerimi se srečujejo v starosti, negativno vplivajo na zadovoljstvo starejših posameznikov z lastnim življenjem. Glede na te ugotovitve je izredno pomembno razviti prakse, ki bodo pozitivno vplivale na fizične in psihološke procese pri starejših. Pregled literature o staranju razkriva, da so starejši nagnjeni k številnim kognitivnim in psihološkim motnjam, vključno z depresijo, amnestičnimi motnjami, Alzheimerjevo boleznijo, splošnimi anksioznimi motnjami in posttravmatsko stresno motnjo. Številne študije so poudarile negativen vpliv depresije v starosti na kognitivne funkcije (Bingölo, 2015). Poleg tega je očitno, da morajo starejši premagovati številne izzive, vključno s spremembo vlog, izgubami, smrtnostjo, kroničnimi boleznimi, telesnimi okvarami (kot so okvare vida in sluha), ekonomskimi težavami, osamljenostjo in staranjem. Negativno dožemanje družbenega okolja, spremembe telesnega zdravja in družbenih okoliščin, osebnih odnosov in obetov za prihodnost lahko prispevajo k psihološki stiski, ki jo doživljajo starejši (Ekşioğlu Ahad, 2016).

Starejši lahko zaradi fizičnih, psiholoških in družbenih sprememb, ki jih doživljajo kažejo nepripravljenost za ukvarjanje z dejavnostmi, ki zahtevajo aktivnost.

Takšno vedenje prispeva k temu, da postanejo osamljeni, in povečuje število različnih psiholoških težav. Igre so ključno izobraževalno orodje, ki starejšim olajša, da sprejmejo aktiven življenjski slog in krepí njihovo notranjo življenjsko motivacijo. Koncept igrifikacije vključuje povečanje motivacije, olajšanje sodelovanja in zagotavljanje prijetne izkušnje z vnosom elementov igre na različna področja. Temeljna načela igrifikacije vključuje več ključnih elementov, vključno s pristopom, osredotočenim na uporabnika, uporabo nagrad, omogočanjem napredka in določanjem smiselnih ciljev. Eden od glavnih ciljev tega projekta je preučiti, kako je mogoče ta načela uporabiti pri delu s starejšimi in kako odzivna so na potrebe in pričakovanja te demografske skupine. Poleg tega je večina študij o igrifikaciji osredotočena na mlajšo populacijo, zlasti na otroke in mladostnike. Študij na tem področju, ki bi se osredotočale na starejše, je malo. Starejši niso navajeni na igralne sisteme. Zato je treba oblikovati bolj specifične igre, ki upoštevajo fizične in psihološke značilnosti starejših. Cilji in prednostne naloge mladih in starih ljudi se izrazito razlikujejo. To kaže na nujnost natančnega določanja motivacijskih dejavnikov in vplivov na starejše posameznike ter elementov, ki prispevajo k njihovemu uživanju v določeni dejavnosti (Altmeyer et al., 2018).

## ZAKAJ JE IGRANJE IGER POMEMBNO ZA STAREJŠE?

Igranje iger starejšim ljudem prinaša številne socialne, duševne in telesne koristi. To je nekaj razlogov, zakaj je igranje pomembno za starejše:



### POMEMBNOST

#### Krepitev socialnih vezi:

Igre so odličen način preživljanja časa s prijatelji in družino. To krepi socialne vezi in zmanjšuje občutek osamljenosti.

#### Mentalna stimulacija:

Igre kot so uganke in šah, nudijo miselno stimulacijo in varujejo zdravje možganov.

#### Spodbujanje fizične aktivnosti:

Nekatere igre zahtevajo gibanje in starejšim pomagajo, da ostanejo zdravi.

#### Zmanjševanje stresa:

Zabavne in prijetne aktivnosti zmanjšujejo raven stresa in izboljšujejo splošno kakovost življenja.

#### Podpora dobremu psihičnemu počutju:

Igre so vir sreče in zadovoljstva, kar pozitivno vpliva na čustveno zdravje.

## PRIMERI ŠTUDIJ O IGRIFIKACIJI PRI SENIORJIH V TURČIJI

V študiji iz leta 2018 z naslovom "Vpliv možganske igre na kognitivne sposobnosti, osamljenost in psihološko počutje starejših v domu za ostarele" je bila za starejše zasnovana namizna igra, ki izboljšuje kognitivne sposobnosti, njene učinke na starejše pa so se preučevali 10 tednov (Yavuz in Yavuz, 2018). Ugotovili so, da je igra pozitivno vplivala na kognitivne sposobnosti, sposobnost spoprijemanja z osamljenostjo in raven psihološkega blagostanja starejših posameznikov.

V drugi študiji sta Oğuzhanoğlu in Özdel raziskovala, kako na starejše vplivajo kreativne dramske igre. V tej študiji, izvedeni z 11 starejšimi prostovoljci, sta ugotovila, da se je pri starejših po psihodramskih igrah povečala življenjska motivacija in želja po aktivnem življenju. Poleg tega sta ugotovila, da so starejši po teh dejavnostih lažje izrazili svoje lastnosti in svoje težave.

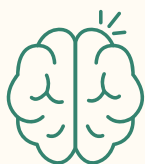
Poleg akademskih raziskav nevladne organizacije in občine, ki se ukvarjajo s starejšimi v Turčiji, organizirajo dejavnosti za starejše, da se z igro vključijo v aktivno življenje. Številne občine so zasnovale gledališke skupine in posebna igrišča za starejše (<https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>, <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>).



## PRIMERI ŠTUDIJ O IGRIFIKACIJI PRI SENIORJIH NA DANSKEM

Na Danskem je DGI obsežno raziskoval različne metode za spodbujanje zdravja možganov, da bi upočasnili pojav depresije in Alzheimerjeve bolezni ter hkrati spodbujali telesno aktivnost in socialno vključenost. Te raziskave so potekale v sklopu projekta "Hold hjernen frisk", kar v prevodu pomeni "Ohranite možgane zdrave".

Pri DGI so uporabljali tri različne metode za ohranjanje zdravih možganov: »SMART trening«, »Gibanje v kulturi« in »Usposabljanje v naravi za starejše«



**SMART trening:** Trening spomina, koncentracije in ravnotežja. Program je sestavljen iz serije nizko intenzivnih vaj, ki vključujejo besede in barve ter hkrati namenjene spodbujanju motoričnih spretnosti, senzoričnega zaznavanja in logičnega razmišljanja udeležencev. Program traja 15, 30 ali 45 tednov.



**Gibanje v kulturi:** Programi, ki jih organizirajo in gostijo izbrane knjižnice. Programi se med knjižnicami razlikujejo, vendar se osredotočajo na kombinacijo kulture, gibanja in socialnih interakcij. Programi trajajo 15 tednov.



**Usposabljanje v naravi za starejše:** Vadba v naravi, katere cilj je aktivirati telo in čute ter hkrati zagotoviti intelektualno stimulacijo. Program poudarja pomen skupnosti, dobrodošli pa so udeleženci vseh stopenj. Program traja 15 tednov.



Pri vseh treh aktivnostih so se kognitivne spretnosti udeležencev znatno povečale. Največje povečanje je opazno med udeleženci programa Gibanje v kulturi, sledijo udeleženci SMART treninga in nato udeleženci usposabljanja v naravi. Na splošno so udeleženci vseh treh aktivnosti pri kognitivnih testih po merjenju uspešnejši kot pred merjenjem. Vendar pa ni znakov, da bi se napredek med udeleženci različnih aktivnosti skozi čas bistveno razlikoval.

Te opažene spremembe so torej verjetno posledica ponovnega preizkusa, pri katerem so se rezultati povečali, ker so udeleženci preizkus že enkrat opravili.

Če primerjamo spremembe v besednem testu med tremi aktivnostmi, je pri aktivnosti Gibanje v kulturi opaziti bistveno večje izboljšanje kot pri tečaju SMART trening. To nakazuje, da so udeleženci v programu Gibanje v kulturi morda bolj izboljšali svoje kognitivne spretnosti kot udeleženci SMART treninga. Vendar je treba omeniti, da se ta razlika ne odraža v spremembah skupnega rezultata, zaradi česar se poraja vprašanje o pomembnosti te ugotovitve.

Fizični testi temeljijo na Evropski gibalni znački in vključujejo vaje, kot sta deska in poskoki s kolenico, pri katerih se preverjajo telesni parametri, kot sta moč in koordinacija. Rezultati kažejo, da program usposabljanja v naravi vključuje aktivnosti, ki izboljšujejo splošno telesno pripravljenost in moč, medtem ko se vaje pri SMART treningu bolj osredotočajo na izboljšanje koordinacije. Vendar je treba pri razlagi teh rezultatov upoštevati postopke zbiranja podatkov.

Splošni zaključek projekta kaže, da so udeleženci aktivnosti SMART trening, Gibanje v kulturi in Usposabljanje v naravi za starejše zelo zadovoljni in navdušeni nad dejavnostmi. Med 90 % in 95 % udeležencev bi na primer program priporočilo prijatelju. Poleg tega udeleženci poročajo o izboljšavah, zlasti na področju socialnih vidikov in motivacije za bolj zdravo življenje.

Zdi se, da je do samopodobe izboljšanja prišlo zaradi sodelovanja v aktivnostih projekta "Ohranimo zdrave možgane". Vendar je treba opozoriti, da za te učinke ni znanstvenih dokazov in se opirajo le na subjektivne izkušnje udeležencev. Čeprav se programi dejavnosti zdijo zanimivi in pomembni, njihovih učinkov ni mogoče znanstveno dokumentirati.

Pri psiholoških vprašalnikih so bile ugotovljene pomembne spremembe pred in po meritvah, predvsem pri rezultatih kognitivnih testov udeležencev in v manjši meri pri zmanjšanju rezultatov depresije pri udeležencih usposabljanja SMART trening in Gibanja v kulturi. Pri kognitivnih spretnostih in duševnem počutju (depresija) ni bilo opaziti sistematičnih razlik v spremembah med tremi programi, kar kaže na to, da so spremembe najverjetneje posledica učinka ponovnega testiranja in ne samih programov.

## PRIMERI ŠTUDIJ O IGRIFIKACIJI PRI SENIORJIH V SLOVENIJI

Pri iskanju aktivnosti za krepitev spomina za starejše v Sloveniji najdemo številne aktivnosti in pobude, ki se osredotočajo predvsem na igranje različnih namiznih iger.

Zanimiv in zelo priljubljen primer je igra "Pregovorni spomin". Igra, ki sta jo zasnovala etnolog dr. Saša Babič in paremiolog dr. Matej Meterec, izdala pa založba Znanstvenoraziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti, se osredotoča na pregovore. Igra je bila izjemno dobro sprejeta med stanovalci v več domovih za starejše. Bili so navdušeni nad možnostjo, da se naučijo pregovorov iz svoje mladosti in jih povežejo s svojimi življenjskimi zgodbami in spomini.

Igra je bila tako uspešna, da so ustvarili še nadaljevanje, "Pregovorni spomin 2", in ga poslali 115 domovom za starejše po vsej Sloveniji. Nadaljevanje je bilo prav tako uspešno in številni strokovni delavci ki delajo s starostniki, so poročali, da igro redno uporabljajo pri svojih dejavnostih. Namen igre je poleg urjenja spomina tudi "spodbujanje razmišljanja o jezikovni dediščini slovenskega jezika". (<https://zalozba.zrc-sazu.si/sl/novice/pregovorni-spomin-v-domovih-za-starejse>)



Zanimiv je tudi projekt, ki ga izvaja Spominčica - Alzheimer Slovenija - nevladna organizacija za ozaveščanje in pomoč osebam z demenco. Skupaj z več kmetijami in organizacijami, ki delujejo na področju varovanja zdravja, razvijajo orodja za usposabljanje kognitivnih funkcij za ranljive skupine s poudarkom na osebah z demenco. Za pripravo in izvajanje programa usposabljanja uporabljajo kmetije kot dinamično in zanimivo okolje.

(<https://www.spomincica.si/projekti>)

## PRIMERI ŠTUDIJ O IGRIFIKACIJI PRI SENIORJIH NA PORTUGALSKEM

### Bridž v organizaciji USO

USO že približno 7 let izvaja tečaje bridža za starejše udeležence. Te aktivnost so razen precejšnjega zanimanja za igro same začeli izvajati tudi zaradi terapevtske vrednosti Bridge-a.

### Bridž in starejši ljudje

Nedavne raziskave so pokazale, da ima igranje bridža statistično pomemben pozitiven učinek na dobro počutje. Raziskovalci z univerze Stirling so v sodelovanju z angleško organizacijo Bridge Education and Development v okviru svojega stalnega raziskovanja o koristih igranja bridža za zdravje in dobro počutje anketirali več kot 7000 ljudi, od katerih jih je večina igrala bridž. Večina anketirancev je navedla, da jim je igranje bridža osebno koristilo zaradi elementa tekmovalnosti, lažjega druženja s prijatelji in - najpogosteje - mentalne stimulacije ter uživanja v tej igri. To je prispevalo k nadpovprečnemu dobremu počutju - primerjava je bila mogoča s podatki angleške longitudinalne študije staranja.

Dokazano je, da vsakodnevno izvajanje neke vrste dejavnosti, pri kateri se preizkuša umska sposobnost, pomaga zaščititi starejšo populacijo pred demenco in Alzheimerjevo boleznijo. Obstajajo tudi številne raziskave, ki dokazujejo, da lahko socialna interakcija med starejšimi prepreči upad kognitivnih sposobnosti. Bridž zagotavlja tako mentalno stimulacijo kot družabno udejstvovanje.

Čeprav to ni zdravilo za demenco, obstajajo dokazi, da lahko igranje bridža prispeva k ohranjanju zdravih možganov:

Raziskava Marian Cleaves Diamond z Univerze Kalifornije v Berkeleyju iz novembra 2000 je pokazala, da igranje bridža pri ljudeh povečuje število imunskih celic. "Bridž je bil idealen za to, kar smo iskali," je dejala. "To je aktivnost, ki je najbližja zahtevni nalogi razvrščanja kart, ki hkrati vsebuje tudi več dejavnikov, ki naj bi spodbujali dorsolateralni korteks. Igralci bridža pri načrtovanju uporabljajo delovni spomin, ukvarjajo se z zaporedji, začetnimi potezami in številnimi drugimi funkcijami višjega reda, pri katerih sodeluje dorsolateralni korteks."

## EMPATIČNI ZEMLJEVID ZA RAZUMEVANJE CILJNIH SKUPIN

Pri pripravi iger za starejše je zelo pomembno, da najprej razumemo njihove potrebe in pričakovanja ter razvijemo igre, usmerjene k človeku. Za boljše razumevanje ciljne publike in odzivanja na njene potrebe, bomo uporabili metodo empatičnega zemljevida.

### Kaj je empatični zemljevid?

Empatični zemljevid je vizualno orodje, ki pomaga razumeti občutke, misli, potrebe in vedenje posameznika ali ciljne skupine. Običajno je razdeljen na štiri glavne dele:

- **Misli:** Razumeti poskušamo, kaj ciljna publika misli o obravnavani temi.
- **Čustva:** Raziskujemo čustva publike do teme.
- **Mnenja:** Zbiramo informacije o dogodkih in situacijah, ki jih publika vidi okoli sebe.
- **Razprava:** Spremljamo, kaj ima publika za povedati o temi ali kako svoja mnenja sporoča drugim.

Poleg tega z zemljevidom pogosto raziskujemo tudi kaj publika sliši o temi in kako ravna v zvezi s temo.



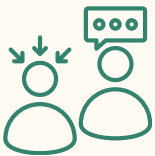
## Pomen empatičnega zemljevida pri razvoju izobraževalnih gradiv



**Boljše razumevanje ciljne skupine:** Uporaba empatičnega zemljevida razvijalcem gradiv omogoča, da bolje razumejo ciljno skupino. Poznavanje učnih potreb, motivacije in izzivov udeležencev omogoča bolj ciljno usmerjeno in učinkovito ustvarjanje vsebin.



**Prilagojeno oblikovanje vsebine:** Vsak udeleženec ima lahko različne učne stile in pričakovanja. Z ugotavljanjem teh razlik empatični zemljevid pomaga razviti personalizirano in prilagojeno vsebino.



**Privlačna in učinkovita gradiva:** Razumevanje čustev in misli udeležencev omogoča oblikovanje vsebine, ki ni le informativna, temveč tudi ustvarja čustveno povezavo. Tako postane učni proces bolj privlačen in učinkovit.



**Spretnosti reševanja problemov:** Empatični zemljevid omogoča lažje razumevanje težav, s katerimi se soočajo udeleženci, in njihovih odzivov na te težave. Te informacije omogočajo, da v gradivu za usposabljanje ponudimo rešitve za resnične težave.



**Nenehno izboljševanje:** S pomočjo zemljevida lahko razvijalci gradiv za usposabljanje bolje analizirajo povratne informacije udeležencev in gradiva nenehno izboljšujejo.

Uporaba empatičnega zemljevida posledično prispeva k ustvarjanju učinkovitejših in uporabnikom prijaznejših vsebin, saj v procesu razvoja izobraževalnega gradiva spodbuja razmišljanje z vidika udeležencev.

## VODNIK ZA VŽIVLJANJE V POTREBE SENIORJEV

Cilj uporabe empatičnega zemljevida je s poglobljenim razumevanjem stališč, preteklih izkušenj, potreb in pričakovanj starejših glede iger določiti starejšim prijazne lastnosti iger ter v skladu s tem oblikovati igre, ki so primerne za telesne, duševne in čustvene potrebe starejših. Takšne igre izboljšajo kakovost življenja in prispevajo k aktivnemu staranju. V nadaljevanju so navedena osnovna in sondirna (raziskovalna) vprašanja, pripravljena za raziskavo s fokusnimi skupinami. Cilji, nameni in utemeljitev vsakega vprašanja so podrobno zapisani in predstavljeni v obliki smernic. V zadnjem razdelku so možni odgovori na ta vprašanja predstavljeni v empatičnem zemljevidu.

### 1. Ključno vprašanje: Kako doživljate proces staranja?

Raziskovalna vprašanja:



- *Kaj vam pomeni starost?*
- *Kako doživljate učinke staranja (fizične, psihološke in kognitivne)?*
- *Kaj so vaši najbolj izraziti občutki v zvezi s staranjem?*
- *Kako so se s staranjem spremenili vaši odnosi z družino in bližnjim okoljem?*
- *Kakšna je po vašem mnenju vloga/položaj starejših v družbi?*
- *Kako preživljate svoj čas?*
- *Kaj po vašem mnenju pomeni biti aktiven v starosti?*

Cilji in naloge:



Glavni namen teh vprašanj je razumeti posameznikovo doživljanje procesa staranja ter razumeti telesne, čustvene, socialne in kognitivne spremembe pri starejših v tem procesu. S preučevanjem dojemanja procesa staranja s strani starejših oseb ter družbenih in kulturnih okoliščin, ki oblikujejo to dožemanje, želi povečati ozaveščenost o potrebah in kakovosti življenja starejših oseb.

Cilji:

- *Razumeti fizične, psihološke in kognitivne razsežnosti procesa staranja skozi subjektivne izraze posameznikov.*

- Analizirati družbene, kulturne in individualne dejavnike, ki oblikujejo dožemanje staranja.
- Oceniti, kako se s procesom staranja spreminjajo družbeni odnosi in vloge.
- Raziskati, kako posamezniki strukturirajo svoje vsakdanje življenje in kako dojemajo koncept aktivnega staranja.

## 2. Ključno vprašanje: Kako doživljate proces staranja?

- **Utemeljitev:** To vprašanje je bilo zastavljeno, da bi ugotovili, kako posamezniki subjektivno doživljajo proces staranja. Pomembno je preučiti vpliv telesnih, psiholoških in družbenih sprememb na to doživljanje.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da na splošno ocenijo proces staranja in izrazijo pozitivne ali negativne vidike tega procesa.

Raziskovalna vprašanja:



### 1. Kaj vam pomeni starost?

- **Utemeljitev:** Domnevamo, da se dožemanje starosti med posamezniki lahko razlikuje. To vprašanje razkriva osebne pomene, ki se pripisujejo pojmu starosti.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo starost opredelili kot obdobje modrosti, sprememb, osamljenosti ali omejitev.

### 2. Kako doživljate učinke staranja (fizične, psihološke in kognitivne)?

- **Utemeljitev:** To vprašanje pripomore k razumevanju neposrednega doživljanja fizičnih, psiholoških in kognitivnih sprememb v procesu staranja.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da pojasnijo, kako te spremembe vplivajo na njihovo vsakdanje življenje in kakovost življenja.

### 3. Katera so vaša najbolj izrazita čustva, povezana s staranjem?

- **Utemeljitev:** Razumevanje čustvene razsežnosti procesa staranja ima ključno vlogo pri analizi čustev, ki jih posamezniki med tem procesom najbolj doživljajo.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da bodo izrazili svoje občutke sreče, miru, tesnobe, osamljenosti ali sprejetosti.

### 4. Kako so se s staranjem spremenili vaši odnosi z družino in bližnjimi prijatelji?

- **Utemeljitev:** Preučevanje učinkov staranja na družbene odnose je pomembno za razumevanje, kako so se spremenile vloge posameznikov v družini in družbenem okolju.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da te spremembe razložijo na pozitiven ali negativen način.

### 5. Kakšen je po vašem mnenju položaj starejših v družbi?

- **Utemeljitev:** Oceniti, kako družba dojema starejše osebe in njihovo vlogo v družbi, ter razumeti vpliv družbenega okolja na staranje.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da bodo izrazili svoja razmišljanja o svojih družbenih vlogah in odnosu družbe do starejših.

### 6. Kako preživljate svoj čas?

- **Utemeljitev:** To vprašanje je zastavljeno, da bi razumeli, kako starejši ljudje preživljajo svoj vsakdanjik, ter analizirali njihov prosti čas in strategije aktivnega staranja.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da bodo delili svoje vsakodnevne rutine in izzive ali prijetne dejavnosti, s katerimi se pri tem srečujejo.

### 7. Kaj po vašem mnenju pomeni biti aktiven v starosti?

- **Utemeljitev:** Namen tega vprašanja je razumeti individualne pomene koncepta aktivnega staranja in oceniti, kako se ta koncept odraža v življenjskih praksah posameznikov.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da izrazijo, kako opredeljujejo aktivno staranje v smislu družbenih, telesnih in duševnih vidikov.

### 3. Ključno vprašanje: Kaj vam pomeni igranje iger?

Raziskovalna vprašanja: 

- *Kako se počutite, ko igrate igre ali ko razmišljate o igranju iger?*
- *Kako se počutite ob igrah, ki se jih spominjate iz svojih preteklih izkušenj (kot otrok ali z lastnimi otroki)?*
- *Kako se počutite, ko vidite, da igre igrajo vaši vrstniki?*
- *Kako menite, da bi se vaše okolje odzvalo na vaše igranje iger?*

Cilji in naloge:



Glavni namen teh vprašanj je poglobljeno razumevanje dojemanja s strani starejših ter individualnih, družbenih in čustvenih dejavnikov, ki vplivajo na to dožemanje. Z razkrivanjem pomena, ki ga starejši pripisujejo igram, kako nanje vplivajo njihove pretekle izkušnje z igranjem iger in vpliv okoljskih dejavnikov na te zaznave, želijo zagotoviti podlago za oblikovanje starosti prijaznih iger. Cilji tega temeljnega vprašanja in raziskovalnih vprašanj so na splošno naslednji:

- *Pridobiti poglobljeno razumevanje čustvenih doživetij, jih igra sproža pri posameznikih.*
- *Razkriti individualne in družbene okoliščine, ki oblikujejo dožemanje iger s strani starejših.*
- *Razviti oblikovalska načela, ki temeljijo na nostalgiji, z analizo vpliva preteklih izkušenj na dožemanje iger.*
- *Oceniti vpliv družbenih in okoljskih dejavnikov na motivacijo za igranje iger.*
- *Pridobiti konkretne podatke, ki bodo usmerjali načela oblikovanja iger v skladu s potrebami in pričakovanji starejših posameznikov.*

#### 4. Ključno vprašanje: Kaj vam pomeni igranje iger?

- **Utemeljitev:** S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, kako starejši dojemajo pojem igre in v katerih življenjskih kontekstih ocenjujejo igranje iger.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da pojasnijo, kako opredeljujejo igre v smislu zabave, učenja, socializacije, nostalgije ali katerega koli drugega konteksta. To vprašanje lahko napove, kako pomembne in motivacijske so lahko igre za starejše.

Raziskovalna vprašanja:



##### 1. Kako se počutite, ko igrate ali razmišljate o igranju iger?

- **Utemeljitev:** S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, kakšna čustva pri starejših sproži igranje iger ali misel na igranje iger. Čustveni kontekst ima ključno vlogo pri razumevanju motivov posameznikov za igranje iger.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo izrazili različna čustva, kot so sreča, sproščenost, tesnoba ali morda plašnost. Raziskovanje teh čustev lahko pomaga zagotoviti čustveno skladnost pri oblikovanju igre.

## **2. Kako se počutite ob igrah, ki se jih spominjate iz svojih preteklih izkušenj (kot otrok ali z lastnimi otroki)?**

- **Utemeljitev:** Pretekle izkušnje so pomemben dejavnik, ki oblikuje posameznikovo sedanje dožemanje iger. Namen tega vprašanja je razkriti, kako nostalgija in pretekle igralne izkušnje vplivajo na odnos starejših do iger.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo izrazili srečo, hrepenenje ali druge čustvene kontekste iz preteklih izkušenj z igrami. S tem bo poudarjen pomen povezovanja s preteklostjo pri oblikovanju iger.

## **3. Kako se počutite , ko vidite , da vaši vrstniki igrajo igre?**

- **Utemeljitev:** To vprašanje je bilo zastavljeno za razumevanje dožemanja igranja iger v družbenem kontekstu. Opazovanje igranja starejših posameznikov s strani njihovih vrstnikov ali njihovih misli o njem je priložnost za oceno igralnega vedenja v okviru družbenih norm.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo pozitivno ali negativno ocenili igralno vedenje svojih vrstnikov. To bo omogočilo vpogled v družbeno sprejemljivost iger.

## **4. Kako menite, da se bo okolje odzvalo na vaše igranje iger?**

- **Utemeljitev:** To vprašanje je bilo zastavljeno, da bi razumeli vpliv okoljskih dejavnikov na igralno vedenje posameznikov. Okoljski dejavniki lahko povečajo ali zmanjšajo posameznikovo motivacijo za igranje iger.
- **Pričakovanja:** Pričakujemo, da bodo udeleženci izrazili morebitne podporne ali kritične odzive svoje družine, prijateljev in okolja na njihovo igranje iger. To bo omogočilo upoštevanje družbenih ovir in priložnosti pri oblikovanju igre.

## 5. Ključno vprašanje: Ali lahko delite svoje izkušnje/prakse z igrami?

Raziskovalna vprašanja:



- *S kom se raje igrate (sami, z zakoncem, otroki, vnuki itd.)?*
- *Koliko časa dnevno namenjate oz. bi morali nameniti igram? Kaj vas*
- *spodbuja ali odvrča od igranja?*
- *Katere vaše okoliščine (fizične, psihološke, časovne itd.) bi vam po vašem mnenju olajšale ali otežile sodelovanje v igri?*

Cilji in naloge:



Namen teh vprašanj je ugotoviti, katere vrste iger igrajo starejši ljudje, kateri individualni in družbeni dejavniki vplivajo na njihove igralne navade in kako so te navade vključene v njihovo vsakdanje življenje. Poznavanje zvrsti iger in igralnih navad je ključnega pomena pri določanju tem in mehanik za oblikovanje starejšim prijaznih iger, ki ustrezajo potrebam in pričakovanjem. Cilji ključnih vprašanj in z njimi povezanih vprašanj so naslednji:

- *Poznavanje interesov in pričakovanj starejših glede vrst iger.*
- *Oceniti vpliv družbenega konteksta (npr. želje po igranju sam ali s skupino) na igralne navade.*
- *Ugotoviti, kako starejši vključujejo igre v svoj vsakdanjik in s kakšnimi težavami ali ugodnimi vplivi se pri tem srečujejo.*
- *Prepoznati motivacijske in demotivacijske dejavnike ter razviti ustrezne strategije za oblikovanje iger.*
- *Razviti starejšim prijazno zasnovo iger, ki upoštevajo posameznikove želje in spodbujajo družabno igranje.*

## 6. Ključno vprašanje: Kakšne vrste iger vas najbolj zanimajo?

- **Utemeljitev:** Namen tega vprašanja je ugotoviti, katere vrste iger imajo starejši najraje, in ugotoviti, katere vrste iger so bolj zanimive. Določitev vrst iger, ki izpolnjujejo kognitivne, fizične in čustvene potrebe starejših, bo vodilo pri oblikovanju.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo navedli, katere zvrsti iger imajo najraje, na primer strateške, inteligenčne, besedne, namizne, igre s kartami ali digitalne igre. Te informacije bodo pomemben vpogled pri določanju vrst iger, ki bodo pritegnile zanimanje starejših posameznikov.

Raziskovalna vprašanja:



### 1. S kom se raje igrate (sami, z zakoncem, otroki, vnuki itd.)?

- **Utemeljitev:** Cilj je razumeti vpliv družbenega konteksta na igralne preference. Razumevanje, ali se starejši ljudje raje igrajo sami ali v skupini, je pomembno za določitev prednosti individualne ali skupinske igre pri načrtovanju.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo izrazili svoje preference glede individualnega igranja, preživljanja časa z družinskimi člani ali v družbi prijateljev. To bo pomagalo pri oblikovanju ravni socialne interakcije v igrah.

### 2. Koliko časa dnevno namenjate igram?

- **Utemeljitev:** To vprašanje je zastavljeno, da bi ugotovili, kako starejši vključujejo svoje igralne navade v vsakdanje življenje in koliko časa porabijo za igranje iger. To zagotavlja pomembne podatke za oblikovanje iger v smislu dostopnosti in trajanja.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo navedli, koliko časa porabijo ali se jim zdi primerno porabiti za igranje iger. To bo pomagalo pri določanju trajanja in pogostosti igranja.

### 3. Kaj vas spodbuja ali odvrtača od igranja iger?

- **Utemeljitev:** Namen raziskave je razumeti pozitivne in negativne motivacije, ki vplivajo na vedenje pri igranju iger. Te informacije zagotavljajo pomembne napotke za oblikovanje igre, da bi povečali spodbudne in zmanjšali zaviralne dejavnike.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da bodo navedli, kaj jih motivira ali odvrtača od igranja iger na podlagi fizičnih, duševnih ali družbenih dejavnikov. Opredeliti je na primer mogoče dejavnike, kot so zabavnost iger, lahka dostopnost, fizični izzivi ali družbeni predsodki.

## 7. Ključno vprašanje: Kako igre prispevajo/kako si želite, da bi igre prispevale k vašemu življenju?

Raziskovalna vprašanja: 

- Kakšna so vaša pričakovanja glede iger?
- Kako .menite, da je igre lahko prispevajo k vašemu psihološkemu/fizičnemu/čustvenemu stanju?
- Kako lahko igre vplivajo na vaše vsakdanje življenje?

Cilji in naloge:



Namen teh vprašanj je razumeti, kakšno dodano vrednost igre prinašajo v življenju starejših . Ocenjevanje psiholoških, fizičnih in duševnih učinkov iger bo zagotovilo osnovni načrt za oblikovanje iger za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Poleg tega s temi vprašanji raziskujemo tudi potencial iger za njihovo vključevanje vsakdanje življenje in krepitev socialnih vezi. Ta vprašanja so namenjena doseganju naslednjih ciljev:

- Ugotoviti, kako igre prispevajo k življenju starejših v psihološkemu, fizičnemu in duševnemu pogledu.
- Razumeti, kakšne osebne in družbene koristi starejši pričakujejo od iger.

- Pridobiti nasvete za oblikovanje iger, da bi povečali pozitivne učinke iger v vsakdanjem življenju.
- Zagotoviti, da so starejšim prijazne igre zasnovane tako, jih je mogoče zlahka vključiti v vsakdanje življenje posameznikov.
- Raziskati potencialne koristi iger za izboljšanje kakovosti življenja starejših in igre temu primerno oblikovati.

## 8. Ključno vprašanje: Kako igre prispevajo/kako si želite, da bi igre prispevale k vašemu življenju?

- **Utemeljitev:** S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, kako starejši dojemajo pojem igre in v katerih življenjskih kontekstih ocenjujejo igranje iger.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev se pričakuje, da navedejo, ali od iger pričakujejo čustveno zadovoljstvo, duševno stimulacijo, telesno mobilnost, socialne povezave ali preprosto uživanje.

Raziskovalna vprašanja:



### 1. Kakšna so vaša pričakovanja glede iger?

- **Utemeljitev:** Namen raziskave je razumeti posebna pričakovanja starejših glede iger. To omogoča opredelitev lastnosti in funkcij, ki jih je treba pri oblikovanju iger prednostno obravnavati.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo izrazili svoja pričakovanja od iger, kot so zabava, učenje, vzpostavljanje socialnih vezi, telesna mobilnost ali zmanjšanje občutka osamljenosti.

### 2. Kako menite, da igre lahko prispevajo k vašemu psihološkemu fizičnemu/čustvenemu stanju?

- **Utemeljitev:** Namen tega vprašanja je razumeti potencialni vpliv iger na zdravje in dobro počutje posameznikov. Prispevki, kot so telesna vadba, duševna stimulacija ali psihološka lahko izboljšajo kakovost življenja starejših ljudi.

- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo izrazili prispevek iger, kot so zmanjševanje stresa, spodbujanje telesne dejavnosti ali ohranjanje mentalne ostrine.

### 3. Kako lahko igre vplivajo na vaše vsakdanje življenje?

- **Utemeljitev:** Razumevanje učinkov iger na vsakdanje življenje starejših in njihovega dojemanja teh učinkov daje napotke, kako igre vključiti v njihov življenjski slog.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da opišejo vpliv iger na njihove vsakodnevne dejavnosti, kot so zabava, socialna interakcija, motivacija ali prosti čas.

## 9. Ključno vprašanje: Katere vrste iger in vsebin bi želeli, da so namenjene vam?

Raziskovalna vprašanja:



- Katere vrste iger vas zanimajo?
- Čemu želite, da so igre namenjene (socialni, osebni razvoj, zdravje itd.)?
- Katere lastnosti so za vas pomembnejše pri igri ali dejavnosti, ki vam bo ponujena (zabavnost, priročnost, težavnost)?

Cilji in naloge:



Namen teh vprašanj je ugotoviti, katere vrste iger bi bile starejšim všeč, kakšna so njihova pričakovanja glede vsebine iger in kakšne so njihove želje. Poleg tega nam ugotavljanje, katere vrste iger se igrajo v njihovem družbenem okolju, omogoča analizo dejavnikov, ki vplivajo na želje starejših po igrah in na njihov pristop do iger. Na ta način je cilj raziskave narediti igre starejšim prijazne, bolj učinkovite in privlačne. Cilji teh vprašanj so:

- *Razumeti, katere vrste in vsebine iger imajo starejši najraje.*
- *Ugotoviti, kako želijo, da igre prispevajo k življenju starejših v fizičnem, duševnem in socialnem pogledu.*
- *Prilagajanje vsebine igre glede na posameznikove interese in elemente, ki podpirajo socialne stike.*
- *Razumevanje dejavnikov, ki oblikujejo vedenje starejših pri igranju iger, z analizo vpliva družbenega okolja na njihove igralne navade.*
- *Pripravite priporočila o vsebini in mehaniki iger za starejšim prijazne igre.*

## 10. Ključno vprašanje: Katere igre in vsebine, namenjene vam, bi želeli videti?

- **Utemeljitev:** Poznavanje želja in pričakovanj starejših posameznikov glede vsebine iger bo pri oblikovanju iger pomagalo poudariti elemente, ki jih zanimajo.
- **Pričakovanja:** Udeleženci naj izrazijo svoja pričakovanja o vrstah iger za socialno interakcijo, fizično aktivnost, izobraževanje ali samo za zabavo.

Raziskovalna vprašanja:



### 1. Katere vrste iger vas zanimajo?

- **Utemeljitev:** Za razumevanje individualnih razlik je pomembno ugotoviti osebne interese starejših glede vrst iger. Vsebino in način igranja je mogoče prilagoditi uporabnikom.
- **Pričakovanja:** Pričakujemo, da bodo udeleženci izrazili zanimanje za različne vrste iger, kot so besedne igre, strateške igre, igre, ki vključujejo fizično aktivnost, virtualne igre ali družabne igre.

## 2. Čemu bi želeli, da so igre namenjene (socialni, osebni razvoj, zdravje itd.)?

- **Utemeljitev:** Namen tega vprašanja je ugotoviti, kako lahko igre prispevajo k življenju starejših ljudi. Razkriva, da so igre lahko namenjene krepitvi telesnega zdravja, mentalne zbranosti, socialnih povezav ali zgolj zabavi.
- **Pričakovanja:** Pričakujemo, da bodo udeleženci od iger pričakovali določene koristi, kot so socializacija, učenje, zmanjšanje stresa, izboljšanje spomina ali telesna vadba.

## 3. Katere igre igrajo vaši bližnji prijatelji?

- **Utemeljitev:** Spoznavanje igralnih navad starejših v njihovem socialnem okolju pomaga razumeti zunanje dejavnike, ki vplivajo na igralne preference. Omogoča tudi analizo družbene sprejemljivosti in igralnega potenciala iger.
- **Pričakovanja:** Od udeležencev pričakujemo, da bodo delili svoja mnenja o igrah, ki jih igrajo njihovi prijatelji, in posredovali informacije o zmožnosti iger za krepitev družbenih vezi.

## OBRAZEC ZA POLSTRUKTURIRAN INTERVJU

Spodnja tabela prikazuje 5 ključnih vprašanj za starejše posameznike in raziskovalna vprašanja, ki ta vprašanja dopolnjujejo. Poleg ključnih vprašanj se od raziskovalcev pričakuje, da bodo z raziskovalnimi vprašanji dopolnili odgovore, za katere menijo, da so bili pomanjkljivi. Od raziskovalcev se pričakuje, da vprašanj ne bodo zastavljali kot zaprta (da/ne) kot anketna vprašanja, temveč odprta v skladu s kvalitativnimi raziskovalnimi metodami in da bodo udeležencem dali dovolj časa za odgovore. Ocenjujemo, da bo čas odgovarjanja na naslednja vprašanja, ki so pripravljena v skladu z namenom raziskave, v povprečju 1 ura.

| Ključna vprašanja  | Raziskovalna vprašanja  |
|--|---|
| <b>1. Kako doživljate processtaranja?</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj vam pomeni starost?</li> <li>• Kako doživljate učinke staranja (fizične, psihološke in kognitivne)?</li> <li>• Kaj so vaši najbolj izraziti občutki v zvezi s staranjem?</li> <li>• Kako so se s staranjem spremenili vači odnosi z družino in bližnjim okoljem?</li> <li>• Kakša je po vašem mnenju vloga/položaj starejših v družbi?</li> <li>• Kako preživljate svoj čas?</li> <li>• Kaj po vašem mnenju pomeni biti aktiven v starosti?</li> </ul> |
| <b>2. Kaj vam pomeni igranje iger?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako se počutite, ko igrate igre ali ko razmišljate o igranju iger?</li> <li>• Kako se počutite ob igrah, ki se jih spominjate iz svojih preteklih izkušenj (kot otrok ali z lastnimi otroki)?</li> <li>• Kako se počutite, ko vidite, da igre igrajo vaši vrstniki?</li> <li>• Kako menite, da bi se vaše okolje odzvalo na vaše igranje iger?</li> </ul>   |
| <b>3. Ali lahko delite svoje izkušnje/prakse z igrami?</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S kom se raje igrate (sami, z zakoncem, otroki, vnuki itd.)?</li> <li>• Koliko časa dnevno namenjate oz. bi morali nameniti igram? Kaj vas</li> <li>• spodbuja ali odvrča od igranja?</li> <li>• Katere vaše okoliščine (fizične, psihološke, časovne itd.) bi vam po vašem mnenju olajšale ali otežile sodelovanje v igri?</li> </ul>   |
| <b>4. Kako igre prispevajo/ kako želite, da bi igre prispevale k vašemu življenju?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakšna so vaša pričakovanja glede iger?</li> <li>• Kako menite, da je igre lahko prispevajo k vašemu psihološkemu/fizičnemu/čustvenemu stanju?</li> <li>• Kako lahko igre vplivajo na vaše vsakdanje življenje?</li> </ul>   |
| <b>5. Katere vrste iger in vsebin bi želeli, da so namenjene vam?</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katere vrste iger vas zanimajo?</li> <li>• Čemu želite, da so igre namenjene (socialni, osebni razvoj, zdravje itd.)?</li> <li>• Katere lastnosti so za vas pomembnejše pri igri ali dejavnosti, ki vam bo ponujena (zabavnost, priročnost, težavnost)?</li> </ul>   |

## Vprašanja, prilagojena za empatični zemljevid

Odgovore na ključna in raziskovalna vprašanja smo predvideli in jih umestili na spodnji empatični zemljevid. Vendar morajo raziskovalci upoštevati, da lahko odgovori na vprašanja spremenijo njihovo umestitev na zemljevidu. Empatični zemljevid namreč nastane kot rezultat analize odgovorov udeležencev in ne vprašanj. Spodnji vzorec zemljevida je bil ustvarjen zato, da bi raziskovalci pridobili vpogled vanj. Nazadnje, empatični zemljevid mora temeljiti na podatkih, pridobljenih od vseh udeležencev, in ne za vsakega udeleženca posebej. Na primer, za udeleženca številka 1 in udeleženca številka 2 ne smemo ustvariti ločenih empatičnih zemljevidov.



## VODNIK ZA RAZUMEVANJE PROFESIONALCEV, KI DELAJO S STAREJŠIMI

### POLSTRUKTURIRAN INTERVJU ZA PROFESIONALCE, KI PRI SVOJEM DELU UPORABLJAJO IGRE

Kaj oseba razmišlja/meni?



1. O čem najpogosteje razmišljate pri delu s starejšimi (npr. o njihovem zdravju, počutju, vsakodnevnih dejavnostih)?
2. O katerih temah menite, da bi glede uporabe iger potrebovali več informacij ali usposabljanja?
3. Kakšne pozitivne rezultate želite doseči z uporabo iger?

- **Utemeljitev:**

*Ta vprašanja so bila zasnovana za ugotovitev ravni zavedanja profesionalcev glede potreb starejših, njihovih izkušnje z igranjem iger in pričakovanj glede pozitivnih učinkov, ki jih igre lahko imajo. Mnenja strokovnjakov o teh temah so pomemben podatek za oblikovanje in uporabo iger za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Hkrati vprašanja odkrivajo področja, na katerih profesionalci potrebujejo usposabljanje in informacije, ter omogočajo razvoj podpornih mehanizmov za izpolnjevanje teh potreb.*

- **Pričakovanja:**

*Od udeležencev pričakujemo, da se bodo osredotočili na zdravje, dobro počutje in socialno vključenost starejših. Pričakujemo tudi, da navedejo, katera znanja in spretnosti potrebujejo v procesu igranja iger. Prav tako pričakujemo, da ocenijo telesne, duševne in družbene koristi, ki jih igre lahko nudijo starejšim, in delijo pozitivne rezultate, ki bi jih želeli doseči v tem procesu. Od strokovnjakov pričakujemo, da predstavijo izzive, s katerimi se srečujejo pri delu s starejšimi, in predloge za premagovanje teh izzivov. Cilj je pridobiti informacije, katere strategije je mogoče razviti, da bi povečali vpliv iger na kakovost življenja starejših.*

## Kaj oseba počne?



1. Kakšne so izkušnje starejših z igranjem/udeležbo v igrah?
2. Katere igre bi lahko zanimale starejše?
3. Katere spremembe vnesete v svojo dnevno rutino, ko izvajate igre?
4. Po katerih korakih izvajate igre?
5. Kako poskrbite za udeležbo starejših v igrah?



### • Utemeljitev:

Namen teh vprašanj je razumeti, kako so starejši vključeni v proces igranja iger in kakšno vlogo imajo pri tem profesionalci. Izkušnje in interesi starejših pri sodelovanju v igrah ter metode, ki jih v tem procesu uporabljajo profesionalci, omogočajo razvoj strategij za večjo vključenost starejših v igre. Poleg tega razumevanje vsakodnevnih rutin in postopkov strokovnjakov razkriva, kako so igre vključene v življenje starejših. Cilj teh vprašanj je opredeliti učinkovite metode za povečanje motivacije starejših.

### • Pričakovanja:

Od udeležencev pričakujemo, da bodo delili svoje izkušnje s sodelovanjem starejših v igrah in težave, s katerimi se pri tem srečujejo, pojasnili vrste iger, ki jih zanimajo, in razloge za njihovo zanimanje, izrazili vpliv uporabe iger na rutine profesionalcev in spremembe, ki so jih naredili, delili korake in metode, ki jih uporabljajo pri izvajanju iger, ter na koncu delili strategije in metode, ki spodbujajo participacijo starejših.

## Kaj oseba občuti?



1. Kako se počutite, ko se igrate igre s starejšimi ljudmi (npr. stresno, veselo, motivirano)?
2. Katere so najbolj zadovoljujoče ali zahtevne čustvene izkušnje, ki jih doživeli v tem procesu?
3. Kako na vas vpliva odziv starejših na igre?



- **Utemeljitev:**

*Ta vprašanja so namenjena razumevanju čustvenega vpliva procesa igranja iger s starejšimi na profesionalce. Ocenjevanje zadovoljujočih ali zahtevnih izkušenj v tem procesu pomaga raziskati psihološke in čustvene razsežnosti, s katerimi se srečujejo v praksi igranja iger. Hkrati je z analizo vpliva odzivov starejših na profesionalce mogoče razviti boljše mehanizme podpore.*

- **Pričakovanja:**

*Od profesionalcev pričakujemo, da bodo izrazili svoje splošno čustveno stanje (npr. motiviranost, stres, veselje) med igranjem igre, opisali svoje specifične pozitivne ali negativne čustvene izkušnje med igranjem igre ter predstavili vpliv odzivov starejših na igro na njihovo motivacijo in odnos do dela.*

## Kaj oseba pove?



1. Kakšne povratne informacije o igrah posredujete vaši ekipi ali svojim nadrejenim?
2. Ali imate kakšne predloge, kako izboljšati učinkovitost iger?
3. Kateri so motivacijski in zaviralni dejavniki v odnosu starejših do iger?
4. Kakšen vpliv imajo po vaših opažanjih igre na starejše?
5. Kako lahko po vašem mnenju igre izboljšajo kakovost življenja vas in starejših?



### • Utemeljitev:

Namen teh vprašanj je pridobiti vpogled v vrednotenje procesa igranja iger s starejšimi ljudmi in razvoj učinkovitih praks v tem procesu. Povratne informacije, opažanja in predlogi profesionalcev imajo ključno vlogo pri razumevanju vpliva iger na starejše ljudi in njihovega potenciala za izboljšanje kakovosti življenja. Poleg tega analiza motivacijskih in zaviralnih dejavnikov ponuja priložnosti za izboljšanje zasnove iger.

### • Pričakovanja:

Od udeležencev pričakujemo, da v delijo svoje ocene in predloge o izvajanju in rezultatih iger, podajo predloge za izboljšave glede vsebine, metode ali načina izvajanja iger, izrazijo svoja opažanja o dejavnikih, ki povečujejo ali zmanjšujejo udeležbo v igrah, pojasnijo telesne, duševne in socialne učinke iger na starejše ter delijo svoje zamisli o tem, kako lahko igre prispevajo h kakovosti življenja starejših in njih kot profesionalcev.

## Vprašanja, prilagojena za empatični zemljevid

Polstrukturirana vprašanja za boljše razumevanje poklicnih izkušenj in opažanj strokovnjakov, ki se aktivno ukvarjajo s starejšimi, so v empatični zemljevid vključena na naslednji način. Raziskovalci morajo upoštevati, da lahko odgovori na vprašanja spremenijo njihovo mesto na zemljevidu. Zemljevid empatije namreč nastane kot rezultat analize odgovorov udeležencev in ne vprašanj. Spodnji vzorec zemljevida je bil ustvarjen zato, da bi raziskovalci dobili vpogled.

### Kaj oseba občuti?

- *Kako se počutite, ko se igrate igre s starejšimi ljudmi (npr. stresno, veselo, motivirano)?*
- *Katere so najbolj zadovoljujoče ali zahtevne čustvene izkušnje, ki jih doživeli v tem procesu?*
- *Kako na vas vpliva odziv starejših na igre?*

### Kaj oseba počne?

- *Kakšne so izkušnje starejših z igranjem/ udeležbo v igrah?*
- *Katere igre bi lahko zanimale starejše?*
- *3Katere spremembe vnesete v svojo dnevno rutino, ko izvajate igre?*
- *Po katerih korakih izvajate igre?*
- *Kako poskrbite za udeležbo starejših v igrah?*

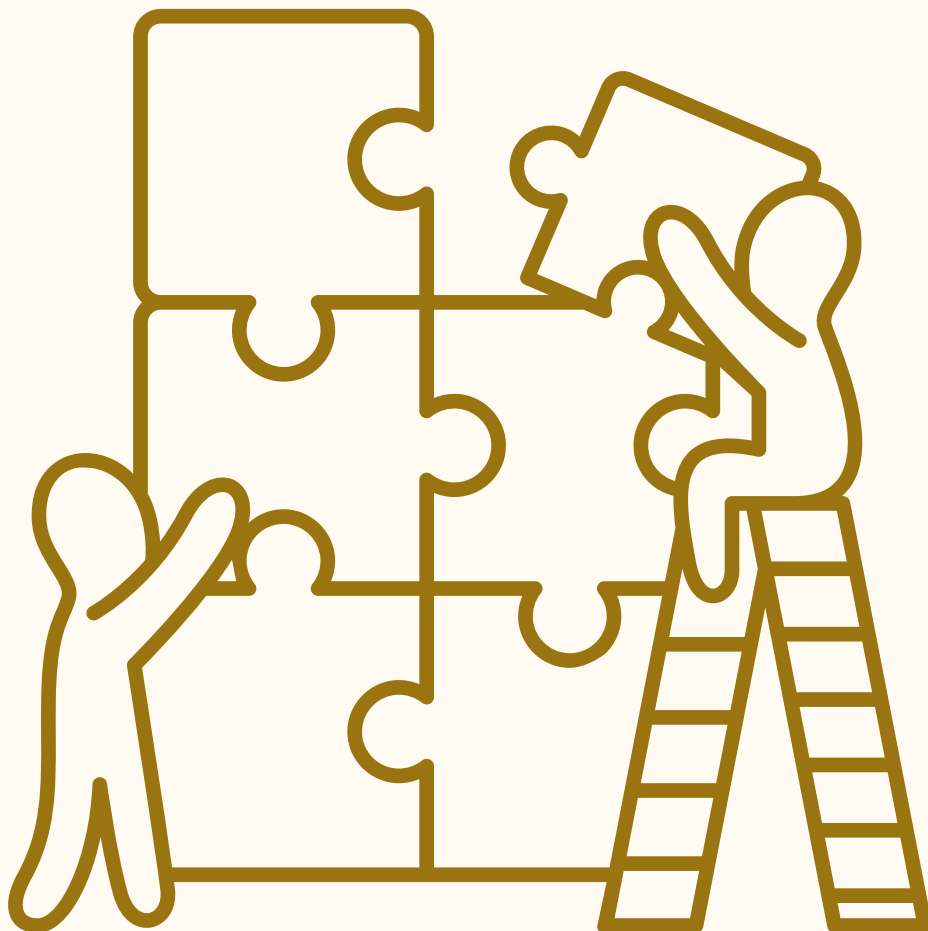
### Kaj oseba razmišlja/meni?

- *O čem najpogosteje razmišljate pri delu s starejšimi (npr. o njihovem zdravju, počutju, vsakodnevnih dejavnostih)?*
- *O katerih temah menite, da bi glede uporabe iger potrebovali več informacij ali usposabljanja?*
- *Kakšne pozitivne rezultate želite doseči z uporabo iger?*

### Kaj oseba pove?

- *Kakšne povratne informacije o igrah posredujete vaši ekipi ali svojim nadrejenim?*
- *Ali imate kakšne predloge, kako izboljšati učinkovitost iger?*
- *Kateri so motivacijski in zaviralni dejavniki v odnosu starejših do iger?*
- *4Kakšen vpliv imajo po vaših opažanjih igre na starejše?*
- *5Kako lahko po vašem mnenju igre izboljšajo kakovost življenja vas in starejših?*

## Nabor vprašanj za uporabo na delavnicah oblikovalskega razmišljanja



## Izkušnje in pričakovanja posameznikov 60+ glede iger

*Spoštovani partner, od udeležencev pričakujemo podrobne odgovore na vsako od naslednjih vprašanj. Pomembno je, da jih v tej smeri spodbujate in jih po potrebi podprete z dodatnimi vprašanji. Pri vprašanjih 7, 8, 9 in 10 so dodane možnosti, pri katerih lahko udeleženca usmerjate, da pridobite izčrpnije in natančnejše odgovore. Vsak intervju naj traja najmanj 30-40 minut.*

*Ne pozabite pogovorov posneti s telefonom ali diktafonom (videoposnetek ni potreben). Za vas je bil opravljen vzorčni intervju, vprašanja pa so bila pregledana in posodobljena. Priporočamo, da pred lastnimi intervjuji pregledate tudi intervju, ki smo ga opravili in prepisali. Od udeleženca, ki ga boste intervjuvali, pridobite pisno privolitev, ustno privolitev pa pridobite na začetku intervjuja (po pojasnitvi namena raziskave na začetku zvočnega posnetka: "Ali želite prostovoljno sodelovati v tej raziskavi?"). Zahvaljujemo se vam za vaša prizadevanja.*



### **Demografski podatki**

Ime:

Starost:

Trenutna zaposlitev:

1. Kaj vam pomeni igra?

2. Katere igre ste igrali v otroštvu? S kom ste jih igrali? Kaj ste ob tem čutili?

3. In če bi danes igrali iste igre, ali bi občutili enaka pozitivna čustva kot v otroštvu?

4. Kakšne so po vašem mnenju razlike med igrami iz vašega otroštva in igrami današnjih otrok?

5. Kako se v vaši kulturi/okolju dojema igranje iger s strani odraslih?

6. Pri igrah so poleg iger na ulici in domačih igrah zdaj vključene tudi digitalne igre. Ali igrate kakšne igre "v tem starostnem obdobju"?

6.1. Če da; kakšne igre igrate? Zakaj raje igrate te igre in kako menite, da te igre prispevajo k vašemu življenju?

6.2. Kakšni so vaši razlogi, da ne igrate iger? vrste iger vas zanimajo?



7. Kakšne so na splošno koristi igranja iger za starejše?

(Če menite, da niste dobili dovolj odgovorov, vprašajte udeleženca za njihova mnenja o naslednjih možnostih)

a) Kakšni so psihološki učinki

b) Kakšni so fizični učinki

c) Kakšni so socialni učinki

d) Kakšen je lahko njihov mentalni učinek

e) Kakšne so koristi za zdravje?

f) Kateri drugi učinki so možni?

8. *Kako naj bi bila videti igra, ki je namenjena vam, in kako želite, da bi vam koristila?*

*(Če menite, da niso dobili ustreznega odgovora, jim lahko dovolite, da izberejo eno od spodnjih možnosti ali dodajo novo zamisel. Razloge za vsako izbiro je treba tudi podrobno opisati. Udeleženca, ki želi na primer fizične igre, je treba vprašati: "Kako menite, da so lahko fizične igre koristne za vas?")*

*a) Miselne igre (uganke, spomin, besedne igre)*

*b) Gibalne igre (plesne/ljudske igre, vadba, ravnotežje, virtualna veljavnost, telesna dejavnost)*

*c) Družabne igre (družabne igre s prijatelji ali vrstniki, skupinske igre)*

*d) Individualne igre (digitalne ali namizne igre)*

*e) Glasbene in umetniške igre (karaoke, slikanje, ritmične igre)*

*f) Virtualne in digitalne igre (telefoni, tablice, računalniki itd.)*

*g) Drugo*

## OBRAZEC ZA POLSTRUKTURIRAN INTERVJU S PROFESIONALCI, KI PRI SVOJEM DELU UPORABLJAJO IGRE

Spoštovani partnerji, od udeležencev pričakujemo podrobne odgovore na vsako od naslednjih vprašanj. Vsak intervju s spodnjimi vprašanji naj traja najmanj 15-20 minut. Ne pozabite intervjuje posneti na telefon ali diktafon (videoposnetek ni potreben). Za vas je bil pripravljen vzorec intervjuja. Nato so bila vprašanja ponovno pregledana in posodobljena. Priporočamo vam, da pred lastnimi razgovori pregledate intervju, ki smo ga opravili in prepisali mi.

Od udeleženca, ki ga boste intervjuvali, pridobite pisno privolitev, ustno privolitev pa pridobite na začetku intervjuja (po pojasnitvi namena študije na začetku zvočnega posnetka: "Ali želite prostovoljno sodelovati v tej raziskavi?").

Zahvaljujemo se vam za vaša prizadevanja.



- Demografski podatki
- Starost
- Poklic
- Organizacija
- *Koliko let izkušenj z igrami ima?*

9. Katere so vaše osebne značilnosti ali življenjske razmere, ki vam olajšajo igranje iger?

(Kadar menite, da ne dobite dovolj odgovorov, ponudite udeležencu naslednjimi možnosti. Od udeležencev pričakujte na primer odgovore, kot so: "Sem družabna oseba (d), zato zelo rad igram igre" ali "Sem upokojen, ne delam več, zato imam dovolj časa za igranje iger (c)").

- a) Moje fizično zdravje je dovolj dobro
- b) Moje splošno zdravje je dovolj dobro
- c) Imam dovolj prostega časa
- d) Rad imam družabnost
- e) Imam vnuke/otroke
- f) Drugo

10. Katere so vaše osebne značilnosti ali življenjske razmere, ki vam otežujejo igranje iger?

(Kadar menite, da ne morete dobiti dovolj odgovorov, lahko udeležencu ponudite naslednje možnosti. Od udeležencev pričakujemo, da bodo odgovorili na primer: "Nerad igram igre, ker moje fizično zdravje ni dobro (a)" ali "Nerad igram igre, ker se bojim, da me bodo ljudje okoli mene obsojali (f)").

- a) Moje telesno zdravje ni dobro
- b) pomanjkanje dobrega biološkega zdravja (sladkorna bolezen, krvni tlak, kronične bolezni itd.)
- c) Revščina/nimam dovolj denarja
- d) Premalo časa
- e) Ne maram iger/ne zanimajo me
- f) Tesnoba zaradi marginalizacije in stigmatizacije s strani ljudi v moji okolici
- g) Drugo

## VPRAŠANJA



Kakšne so običajno izkušnje starejših z igranjem iger?



Katere vrste iger jih bolj zanimajo?



Kateri so po vašem mnenju dejavniki, ki povečujejo ali zmanjšujejo udeležbo starejših v igrah?



Kakšne učinke imajo po vašem mnenju igre na starejše (rezultati)?



O čem menite, da potrebujete več informacij ali usposabljanja o igrah?



Kaj počnete, da bi v igro vključili starejše?



Kako pogosto in kako dolgo izvajate igralne dejavnosti?



Kaj menite, da bi lahko igre naredili učinkovitejše za starejše ljudi?



Ali obstaja pristop, tehnika ali metoda, ki jo uporabljate posebej za spodbujanje sodelovanja starejših v igrah?

## PRIPOROČILA PARTNERJEV

### POROČILO: PORTUGALSKA

#### 1. UVOD

V okviru projekta Active Brain Game je bilo opravljenih več intervjujev z dvema skupinama ljudi. Ti skupini sta bili poimenovani »seniorji« in »strokovnjaki«. Skupina seniorjev je vključevala ljudi, starejše od 60 let, iz različnih okolij. Skupina strokovnjakov je vključevala specialiste za delo s starejšimi, ter učitelje, ki vodijo dejavnosti, namenjene starejšim.

Vse skupaj je bilo opravljenih 29 intervjujev, 9 s starejšimi in 10 s strokovnjaki.

Namen intervjujev je bil zbrati informacije o izkušnjah in pričakovanjih udeležencev v zvezi z miselnimi igrami. Te informacije so dragocene za naslednje faze projekta Active Brain Games, v katerih bodo razviti novi predlogi za igre, posebej prilagojene tej starostni skupini.

Vsi intervjuvanci so izrecno dali soglasje za uporabo svojih osebnih podatkov.

Zanimivo je, da so po začetnem odklonu vsi udeleženci teh intervjujev na koncu z veseljem in spontano izrazili pripravljenost, da po potrebi podajo dodatne izjave za nadaljnje potrebe te raziskave.

## 2. Izjave starejših

*Zanimale so nas mnenja ljudi starih 60 let ali več*

*V nadaljevanju je naveden seznam posameznih starejših oseb, ki so sodelovale v raziskavi.*

Tabela 1. Seniorji, ki so sodelovali v raziskavi

| #  | Ime                     | Starost | Status    | Poklic                 |
|----|-------------------------|---------|-----------|------------------------|
| 1  | Américo Almeida Garcia  | 88      | Upokojen  | Polkovnik              |
| 2  | Ana Paula Silva         | 60      | Aktivna   | Inženirka              |
| 3  | Ana Sabater             | 71      | Upokojena | Prevajalka             |
| 4  | Ana Sousa Gomes         | 64      | Aktivna   | Podjetnica             |
| 5  | António Bandeira Neves  | 75      | Upokojen  | Direktor IT            |
| 6  | António Bispo           | 73      | Upokojen  | Gradbeni inženir       |
| 7  | Emanuel Oliveira        | 82      | Upokojen  | Ekonomist              |
| 8  | Emanuel Percheiro       | 81      | Upokojen  | Podjetnik              |
| 9  | Luís Correia            | 67      | Aktiven   | Profesor               |
| 10 | Maria Manuela Simões    | 68      | Aktivna   | Izredni profesor       |
| 11 | Mário Lopes             | 75      | Upokojen  | Elektroinženir         |
| 12 | Paulo Legoinha          | 72      | Aktiven   | Izredni profesor       |
| 13 | Pedro Lamas             | 73      | Upokojen  | Profesor               |
| 14 | Rita Ribeiro de Almeida | 71      | Upokojena | Ekonomist              |
| 15 | Rui Duarte              | 72      | Upokojen  | Univerzitetni profesor |
| 16 | Rui Soares              | 76      | Upokojen  | Inženir                |
| 17 | Stephan Toivonen        | 78      | Upokojen  | Podjetnik              |
| 18 | Stephen Cramer          | 79      | Upokojen  | Manager                |
| 19 | Teresa Cardoso          | 70      | Upokojena | Anesteziolog           |

*Med skupinama sodelujočih obstaja pomembna razlika, ki jo treba omeniti.*

*Obstaja skupina intervjuvancev, ki pripadajo t. i. „solidarnostnim institucijam“, kot so domovi za ostarele ali društvom za starejše. Na Portugalskem se imenujejo “zasebne institucije socialne solidarnosti” in zanje veljajo posebna pravna pravila.*

*Obstaja pa še ena skupina, ki je bolj povezana z izobraževalnimi ustanovami za starejše, kot so „univerze za starejše“.*

*Medtem ko imajo v prvem tipu ustanovah ljudje, zlasti tisti, ki so že institucionalizirani v negovalnih domovih, že nekatere ovire, zlasti z vidika mobilnosti, so tisti, ki obiskujejo „univerze za starejše“ običajno zelo aktivni. So že upokojeni, vendar ohranjajo interese in sposobnosti, ki so zelo podobne tistim, ki so jih imeli, ko so bili še aktivni.*

*V obeh tipih ustanov smo, ko smo govorili o igrah v zgodnjem otroštvu, naleteli na veliko podobnih iger, nekatere z več fizičnimi elementi, druge z več intelektualnimi elementi ali bolj osredotočene na um. Primer bi lahko bil igranje igre ristanc in žabji skoki ali pa igranje Monopolya ali drugih vrst bolj miselnih iger.*

*Eden od zanimivih izzivov je bil preveriti v kakšni meri so te igre na nek način obogatile njihova življenja v različnih življenjskih obdobjih. Da to drži, so jasno potrdili vsi udeleženci.*

*Drugi izziv je bil preveriti, v kolikšni meri so te igre igrale pomembno vlogo v smislu socializacije.*

*V vsakem primeru ni mogoče pričakovati, da se bodo bolj fizične igre pojavile v starostnih skupinah, ker ljudje nimajo več takih sposobnosti, kot so jih imeli prej. Na drugi strani pa je mogoče tu človeška komponenta zanimanja za tovrstne igre, čeprav je treba priznati, da je v primeru bolj institucionaliziranih ljudi to dejavnost treba izvajati z določeno previdnostjo in počasneje, ker imajo večjo potrebo po prilagajanju.*

*Vendar je jasno, da obe skupini priznavata, da je socializacija izredno pomembna.*

*Čeprav so igre, pri katerih ljudje ohranjajo določeno fizično razdaljo pomembne, ne smemo pozabiti, da iskanje človeškega stika in razvoj osebnih odnosov predstavljata pomemben del pozitivne igralne izkušnje.*

*Ko analiziramo igre, ki so vprašane zanimale skozi čas, je očitno, da nekatere igre niso več primerne za to populacijo, druge pa so še vedno primerne in celo pridobivajo novo pomembnost. To je zato, ker ljudje niso več aktivni v svojem poklicnem življenju, vendar ostajajo potencialno zelo aktivni, zato so igre, zlasti miselne, zanje spodbuda.*

*Ko smo govorili o igrah, ki so bolj fizične in so jih igrali v mladosti, je bilo zanimivo prisluhniti mnenjem ljudi, ki so povedali, da lahko štejemo za igre tudi aktivnosti kot so vožnja s kolesom, lovljenje, skakanje z vrvjo, igranje nogometa in tako naprej.*

*Bistvo je, da so bile te igre zelo koristne, ko so bili mladi, zdaj pa, ko imajo nekaj gibalnih težav, ni tako enostavno početi tega. Vendar je bil vtis, ki so ga dobili od teh dejavnosti, dober in jasno je bilo, da so bile zanje zelo koristne v življenju.*

*Med miselne igre, ki so jih poudarili udeleženci, so spadale bridge, šah, dama, Go, Mahjong, Backgammon, več tradicionalnih iger s kartami in tudi namizne igre, kot je Monopoly.*

*Iz pogovorov je bilo jasno, da so menili, da lahko s pomočjo iger dosežejo znatno izboljšanje svojih mentalnih sposobnosti. Ugotovili smo, sem spada med drugim računanje, spomin, koncentracija, razumevanje, pa tudi skupinska dinamika in socializacija. Ena točka, ki je prav tako pomembna za ustvarjanje iger, je upoštevanje dejstva, da pripadniki te starostne skupine potrebujejo več časa. Tudi če stvari niso tako zapletene, morajo imeti nekaj vaje. To pa pomeni čas, kar pomeni, da je treba organizirati posebne igre ali posebne aktivnosti, v katerih se lažje uspešno izkažejo. Takšen pristop prinaša napredek. Je bolj počasen, vendar ima svoj smisel.*

*Poudarjeno je bilo, da starejši cenijo priznanje njihovih spretnosti. To je del igre, del procesa.*

Tabela 2. Strokovnjaki vključeni v raziskavo

| #  | Ime                     | Starost | Status    | Poklic                             |
|----|-------------------------|---------|-----------|------------------------------------|
| 1  | António Rocha           | 65      | Upokojen  | Inženir programske opreme          |
| 2  | Beatriz José Coelho     | 63      | Upokojena | Podjetniica                        |
| 3  | Inocêncio Araújo        | 71      | Upokojen  | Letalski strokovnjak in svetovalec |
| 4  | Isabel Faro             | 66      | Upokojena | Ravnateljica                       |
| 5  | Isabel Fonseca          | 64      | Upokojena | Manager                            |
| 6  | Isabel Santos           | 56      | Upokojena | Direktor                           |
| 7  | Joaquim Costa Domingues | 75      | Upokojen  | Zdravnik                           |
| 8  | Paulo Coelho            | 67      | Upokojen  | Mornariški častnik                 |
|    |                         |         |           |                                    |
| 9  | Rui Duarte              | 72      | Upokojen  | Univerzitetni profesor             |
| 10 | Tina Freund             | 78      | Upokojena | Diplomatka                         |

*Profesorji in strokovnjaki so na splošno izrazili zanimivo mnenje o seniorjih in dejali, da so ti na splošno precej aktivni, tekmovalni in pripravljeni na učenje in osebno izboljševanje.*

*Fizične koristi niso očitne, zaradi razlogov, ki smo jih pojasnili zgoraj, vendar pa je na mentalni ravni in na ravni socialnih veščin popolnoma drugače. Tu lahko veliko pridobijo. In naj ponovimo, spomin, načrtovanje, sprejemanje odločitev, gibanje, sklepanje in druženje veljajo za zelo, zelo zanimive vidike.*

*Na splošno postanejo bolj sposobni prepoznati napake in se iz njih učiti. To je zelo pomembno, če želite napredovati, ne glede na to, kaj počnete.*

*V vseh teh igrah, bodisi bolj fizičnih ali bolj možganskih, so strokovnjaki ugotovili, da je nekaj korakov, ki so zelo pomembni. Spoznavanje igre, trening igranja, napredovanje pri igri, pridobivanje priznanja od drugih, pridobivanje sposobnost vedeti, ali napredek poteka počasi ali pa je mogoče kaj storiti, da bi pospešili napredek.*

*In vse to je mogoče doseči, ne glede na to, katero igro igramo. Za profesionalce je nujno, da najdejo način.*

*Včasih imajo strokovnjaki na voljo spletno platformo, na kateri lahko vse to izvajajo. V drugih primerih pa morajo vse narediti sami. Vendar je treba upoštevati, da so ti vidiki za starejše zelo pomembni: aplavz, kritike, priznanje. To je pomemben del igre.*

Zelo pogosto starejši med igranjem iger sklenejo nova prijateljstva. Igrajo igre in pri tem razvijejo prijateljstva, ki se navezujejo na številne druge vidike življenja. To pomeni, da gradimo skupnost z različnimi povezavami, ki je bolj trdna in močnejša.

Drugi pomemben vidik, ki so ga izpostavili profesionalci je konkurenčnost, ki je prav tako povezana s socializacijo. Ugotovljeno je bilo, da ljudje v teh dveh skupinah ohranjajo svojo konkurenčnost in občutijo navdušenje, ko zmagajo, ko čutijo, da napredujejo, ali ko čutijo, da se razvijajo. Zato je pomemben cilj, da stvari organiziramo tako, da imajo občutek, da so aktivni udeleženci v igrah, ki jim jih ponudimo.

Strokovnjaki so ugotovili, da tekmovalnost obstaja v obeh skupinah starejših, vendar se lahko izraža in deluje na različne načine ter ima lahko posledice, ki so drugačne od tistih, ki so sicer bile zelo produktivne z vidika stimulacije.

V drugi skupini, katere člani so bili bolj povezani z višjimi izobraževalnimi ustanovami, je ta vidik zelo zaželen in se nanaša na določene vrste miselnih iger, na primer bridge.

Na mednarodni ravni obstaja ogromna naložba v spletne platforme, ki združujejo različne vidike iger.

*Te spletne platforme olajšujejo delo, saj omogočajo dostop do besedil in gradiva, ki prej ni bilo na voljo. Prikazujejo primere iger, primere strategij, ki se lahko uporabijo, in razloge, zakaj se jih uporablja.*

*Prav tako te platforme ponujajo poglobljene analize najbolj pravilnega načina igranja ali napak, ki se pojavljajo.*

*Vse to omogoča udeležencem iger, da imajo jasno predstavo o tem, kar so naredili, ter se iz napak učiti in jih premagati.*

*Ker se zavedajo, da je konkurenčnost pomembna in da jih osrečuje, so strokovnjaki na tem področju ubrali zanimiv propeudetični pristop. Zlast gre za doseganje tega, da so različne dejavnosti, ki potekajo decentralizirano na številnih mestih (na primer, turnirji) priznani na ravni nacionalnih organizacij, ki nadzorujejo te športe, zlasti Portugalska zveza za bridge, in zagotavljajo, da imajote dejavnosti, kljub temu da so zasebni turnirji, registrirane rezultate, ki prispevajo k nacionalni razvrstitvi udeleženi seniorjev.*

*Ta vidik je del socializacije, saj ljudje poleg lastnih mnenj o svojih sposobnostih pridobijo tudi priznanje javnosti. Rezultati so uradno odobreni, objavljeni in predmet ocenjevanja in razprave.*

*To starejšim, ko so uspešni, daje določeno zadovoljstvo, ko pa niso uspešni, pa željo, da presežejo same sebe in se izboljšajo.*

#### **4. Predlogi za prihodnje igre**

*Eden od zanimivih vidikov te raziskave je, da smo zbrali nekaj dodatnih informacij, ki bi lahko pomagale opredeliti, kakšne igre bi bilo smiselno razvijati.*

*Starejši menijo, da bi bilo zanimivo razviti igre, ki bi uporabnike povezale z njihovimi preteklimi poklicnimi dejavnostmi.*

*Menijo, da je pomembno, da se igre osredotočajo in posnemajo dejavnosti, ki so jih zdaj že upokojeni ljudje morda opravljali v svojem poklicnem življenju.*

*Predlagano je bilo, da se na podlagi igre Monopoly razvijejo nove finančne igre. Drugi predlog je bil, da se ustvari igra, navdihnjena z delovanjem borze.*

*Za spodbujanje telesne aktivnost v povezavi z umskimi in kulturnimi igrami, je bila predlagana igra, ki vključuje sprehod in zbiranje predmetov. Udeleženci bi se odpravili na sprehod, izbrali pot in po poti zbirali določene predmete. Nato bi predložili nekaj dokazov, da so jih res videli ali zbrali. Predmeti bi lahko bili določene vrste ptic, majhne rastline, posebna drevesa, slike v muzeju in podobno.*

*Nato lahko preidejo na naslednjo stopnjo. To je podobno spletni igri, vendar bi bilo bolj dinamično in spodbudilo ljudi k gibanju. To je vrsta aktivnosti, ki jo lahko več ljudi opravlja hkrati in pri tem celo sodeluje med seboj. Poleg telesne aktivnosti lahko pomaga tudi pri socializaciji in sodelovanju ter preprečuje osamitev starejših.*

*Starejši so pokazali veliko zanimanje za simulacijske igre kot je na primer Sim City, v katerih igralci gradijo mesto. To bi lahko bilo zanimivo za ljudi, ki so v svojem poklicnem življenju delali na področju urbanističnega načrtovanja ali arhitekturi. V igri bi na primer gradili soseske, ceste, ulice mesta in morali predvideti promet, ki bo tam potekal. Vse to je strategija, načrtovanje in je lahko tesno povezano z inženirstvom, ki so ga opravljali v svojih aktivnih dneh.*

*Teh idej v raziskavi nismo poglobljeno raziskovali, povzeli smo samo najbolj zanimive točke, kar pa so lahko zelo dragocene.*

*To so predlogi za inovativne igre na različnih področjih. Upamo, da bodo ti predlogi pomagali spodbuditi ustvarjalnost v naslednjih fazah projekta, kjer bodo razvite nove igre.*

### 5. Študija primera: Bridž

Bridž je igra s kartami, ki jo igrajo v več institucijah za starejše.

V spodnji tabeli so navedene ustanove za starejše, ki so sodelovale v raziskavi.

| Organizacije vključene v raziskavo |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|
| Okrajšava                          | Ime   | Prevedeno ime                                     | Aktivnosti  |
| USO                                | Universidade Sénior de Oeiras               | Univerza za seniorje Oeiras                       | Bridž   |
| USCQAL                             | Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas  | Univerza za seniorje Carnaxide and Queijas        | Igrajmo bridž   |
| ASCVP                              | Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa | Akademija za seniorje portugalskega rdečega križa | Bridc<br>(dve skupini)<br>Mahjong<br><br>Backgammon     |
| ESBR                               | Espaço Sénior do Bairro do Rosário, Cascais | Prostor za seniorje v soseski Rosário, Cascais    | Bridž<br>Viv(a)Mente<br>Positiva(mente)<br>[mente = um] |
| RCCDCI                             | Real Clube de Campo Dom Carlos I            | Kraljevi podeželjski klub Dom Carlos I            | Aktivnosti s konji<br>Jahanje<br>Bridž<br><br>Tenis     |

*Ker je ena najbolj zahtevnih iger s kartami ni presenetljivo, da se je bridge tako uspešno uveljavil v izobraževalnih ustanovah za starejše. Naučiti se igrati bridge traja dolgo časa. Vendar pa so koristi igranja ogromne in vredne začetnega truda, ki ga starejši vložijo .*

*Običajno je, da je povprečna starost udeležencev bridgea okoli 70 let.*

*Starejši so menili, da jih bridge mentalno stimulira, kar je bilo zanje zelo pomembno. Našteli so tudi veliko iger s kartami, kot so King, Espodinho, Sueco, ki so preprostejše od bridgea, ki so na nek način prav tako povečale njihove sposobnosti ali veščine na področju razmišljanja, spomina, sklepanja, načrtovanja, komunikacije in razumevanja. Vse te stvari so zelo pomembne za socializacijo.*

*V igri bridža morata dva igralca sodelovati. Takrat je družbena aktivnost na drugačni ravni. Ne gre za skupino, ampak za bolj intenzivno dinamiko, ki je bolj povezana s partnerstvom dveh starejših oseb, ki poskušata zmagati na turnirju ali skupaj doseči boljši rezultat. In to je nivo socializacije, ki ga je včasih težko doseči. Prisoten je tudi element tveganja, ker je povsem normalno, ko dve osebi sodelujeta. Nastanejo konflikti, nekateri pogovori pa so zapleteni in neprijetni. Strokovnjaki so glede takšnih situacij vedno previdni.*

### **Profesionalni igralci bridža**

*Profesionalni igralci bridgea so visoko usposobljeni in specializirani, z dolgoletno kariero v bridgeu, nekateri med njimi igrajo že več kot 40 let. Ta skupina profesorjev so profesionalci z znanji, ki so posebej primerna za delo s starejšimi učenci in je odgovorna za organizacijo treningov, tečajev in turnirjev v različnih klubih in izobraževalnih ustanovah za starejše.*

*Strokovnjaki za bridž so sodelovali z nami in nam predstavili trud, ki ga vložijo v pripravo za delo s starejšimi. Opisali so strukturo tečajev in hkrati tudi individualni trud, ki ga morajo vložiti, da te tečaje sploh lahko izvedejo.*

*Na primer, ko pripravljajo serijo 8 iger, to pomeni 3 do 4 ure priprav. To je zelo veliko, vendar je treba upoštevati, da ima profesionallec po določenem času na voljo veliko informacij o tečajih, ki jih je pripravljal na primer v zadnjem letu ali več, in to olajša pripravo nadaljnjih tečajev.*

*Za uspeh je potrebno velika predanost in veliko truda. Ti tečaji običajno vključujejo teoretični del, koncepte, vendar je potrebnih predstaviti veliko primerov in odigrati veliko iger in prav skozi te igre se učenci učijo in pridobivajo svoje spretnosti, strokovnjak pa je sposoben uspešno opraviti delo.*

### **Spletne platforme**

*Strokovnjaki so spregovorili tudi o spletnih platformah za bridge, ker obstaja veliko mednarodnih platform. Glavne platforme po svetu so Bridge Base Online (BBO), FunBridge in RealBridge. Obstaja še nekaj drugih.*

*Večina teh platform je brezplačnih za igralce in strokovnjake, nekatere nove pa ne podpirajo le sodelovanja v igrah v realnem času, ampak udeležencem omogočajo tudi, da se med seboj vidijo in pogovarjajo. Na ta način prispevajo k zelo pomembnemu vidiku socializacije.*

*Te platforme podpirajo igranje številnih iger bridža. V resnici pa podpirajo še veliko več. Beležijo aktivnosti, ki potekajo. To strokovnjakom omogoča, da pretekle igre uporabijo za razpravo s študenti in komentiranje posameznih delov igre: dražbe, igre, obrambe. To je zelo učinkovito, ker so te informacije dostopne ne le na za strokovnjake, ampak tudi za študente. Ti lahko vidijo igro, ki so jo igrali, lahko vidijo, kako so jo igrali, lahko se pogovorijo s strokovnjakom o morebitnih napakah, ki so jih naredili, ali stvareh, ki bi jih lahko naredili drugače. Lahko se izboljšajo in to je lepota tega.*

*Poleg tega lahko kadarkoli organizirate turnir v bridžu, ne glede na čas. Potrebujete le ljudi, ki želijo skupaj igrati. Spletni sistem vam omogoča, da na primer v 10 minutah napoveste, da boste igrali, recimo, 12 iger. Vsa priprava bo potekala samodejno in vsa potrebna podpora bo na voljo.*

*Poudariti moramo, da so nekatere platforme, kot so BBO napredovale in razvile veliko orodij za igranje. Sedaj pa so to še izboljšali in dodali zvok in sliko v realnem času. To pomeni, da lahko organizirate turnir, kjer so vsi udeleženci skupaj in poleg igre lahko tudi razpravljajo, se pogovarjajo in preživijo čas skupaj. To je skoraj kot igranje v resničnem življenju.*

*Razumljivo je, da lahko v takih pogojih delamo zelo učinkovito in dosežemo velik napredek.*

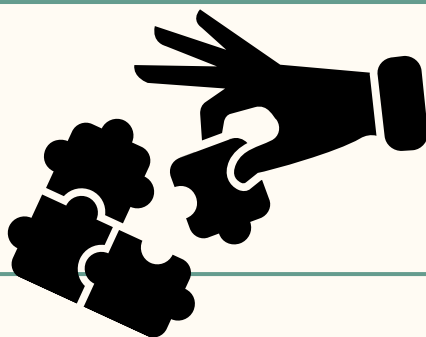
**Nacionalna zveza za bridge**

*Strokovnjaki so opazili, da igralci zelo radi prejemajo aplavz, zelo radi vidijo, da njihovi soigralci opazijo njihov napredek. To je zelo pomembno.*

*Učitelji bridgea so ugotovili, da so nagrade, aplavz in priznanje zelo pomembni za to skupnost. To pomeni, da se veselijo nove igre, nove izkušnje. Izkušnje pomenijo, da se zavedajo, da gre za razvoj, da pridobivajo nove veščine, da dosegajo nove rezultate, in vse to je zanje zelo pomembno, ker jih okrepi kot skupino, kot ekipo, strokovnjak pa jim pomaga in je nagrajen za sodelovanje v tej skupnosti.*

*Kot že omenjeno, imajo profesionalci običajno veliko izkušenj s tovrstnimi aktivnostmi. To pomeni, da so sposobni organizirati na primer majhen turnir z osmimi tekmami v didaktične namene. Vse je zabeleženo na platformi in ob koncu igre lahko strokovnjaki podajo komentarje o različnih vidikih. Lahko komentirajo dražbo, način igranja, način branjenja in tako naprej. Iz tega dela se ponovno pokažejo napake ali stvari, o katerih se med seboj niso mogli sporazumeti. To je zelo zanimivo in koristno za sodelujoče starejše.*

*Starejši so tekmovalni in želijo priznanje in aplavz za svoje dosežke. Strokovnjaki na tem področju so dosegli zelo dober uspeh s Portugalsko bridge zvezo in vsi ti ljudje so zdaj aktivni udeleženci, obstaja pa tudi nacionalna lestvica, na kateri lahko vidijo svoj napredek in kako dobri so v primerjavi z drugimi igralci.*



## **6. Zaključki**

Skupaj je bilo opravljenih 29 intervjujev, 19 s starejšimi in 10 s strokovnjaki. Opredeljeni sta bili dve skupini ustanov za starejše.

Starejši v skupini „solidarnostnih institucij“ imajo nekaj težav z mobilnostjo, medtem ko so starejši v „univerzah za starejše“ zelo aktivni.

Strokovnjaki, ki delujejo v teh dveh vrstah institucij, imajo značilnosti, ki se med seboj zelo razlikujejo. Vsi udeleženci so jasno priznali, da so igre pomemben element, ki je obogatil njihovo življenje v različnih življenjskih obdobjih, zlasti v smislu socializacije. Poudarjeno je bilo, da starejši cenijo priznanje razvoja svojih spretnosti.

Strokovnjaki so povedali, da so na splošno starejši precej aktivni, tekmovalni in so se pripravljani učiti in izboljševati. Spletne platforme so dragoceno orodje, ki strokovnjakom pomaga pri pripravi dejavnosti za starejše.

*Udeležencem smo predstavili več predlogov iger. Nekaterim so bile vseč igre, ki so bile povezane z njihovimi prejšnjimi poklicnimi izkušnjami.*

*Za študijo primera smo uporabili igro Bridž. Vsi udeleženci intervjujev so bili pripravljeni podati izjave v nadaljevanju projekta.*

*Javne institucije se morajo zavedati koristi, ki jih igre lahko prinesejo starejšim kot vse večjemu delu prebivalstva. Zato bi morale zagotoviti nekakšno obliko podpore, ki bi pomagala povečati celoten niz spodbud, ki na koncu pomenijo, da ima opravljeno delo dodatno razsežnost in lahko prinese boljše rezultate.*

*Dobro bi bilo pridobiti merljive rezultate o izboljšanju duševnega zdravja starejših. Na koncu bi morali zbrati statistične podatke o rezultatih, doseženih pri starejših, analize njihovega intelektualnega razvoja in fizičnega razvoja.*

*Ob upoštevanju teh smernic bo za vse udeležence igranje iger zagotovo zadovoljujoča izkušnja.*

## PRIPOROČILA PARTNERJEV

### POROČILO : SLOVENIJA

*V okviru te raziskave smo opravili intervjuje z 8 starejšimi osebami in 8 strokovnjaki. V tabelah s podatki so udeleženci navedeni s kodnimi imeni.*

Tabela 1. Podatki o sodelujočih seniorjih

| Ime | Spol   | Letnica rojstva |
|-----|--------|-----------------|
| S1  | Ženski | 1957            |
| S2  | Moški  | 1959            |
| S3  | Moški  | 1970            |
| S4  | Ženski | 1946            |
| S5  | Ženski | 1950            |
| S6  | Ženski | 1966            |
| S7  | Ženski | 1952            |
| S8  | Ženski | 1954            |

### **1. Izkušnje starejših z igrami**

*Starejši udeleženci so delili bogate, čustvene močne spomine na igre, ki so jih igrali v mladosti. Igranja so se spominjali kot vesele, družabne in globoko pomembne aktivnosti, ki so spodbujale občutek pripadnosti, ustvarjalnosti in svobode. Udeleženci so pogosto opisovali igranje na prostem, pogosto v velikih skupinah otrok iz soseske ali s sorodniki. Te igre so bile običajno fizične, domiselne in izmišljene, pri čemer so potrebovali malo ali nič opreme. Pomembno vlogo so imele aktivnosti, kot so „med dvema ognjerna“, igre s kartami, risanje in gradnja stvari iz naravnih materialov.*

*Čustveni odziv na te spomine je bil izjemno pozitiven - besede, kot so »zabava«, »sprostitelj«, »povezanost« in »svoboda«, so bile pogosto uporabljene. Tudi tisti, ki so imeli težko otroštvo ali odgovornosti doma, so se spominjali iger kot pobega in vir sreče. Nekateri so izrazili nostalgijo in močno čustveno navezanost na pretekle čase, skupaj z občutkom izgube zaradi tega, kako so se igre sčasoma spremenile.*

*Večina udeležencev je opazila znatno razliko med igrami iz njihovega otroštva in tistimi, ki jih mladi igrajo danes. Večina je izrazila zaskrbljenost zaradi množične uporabe digitalne tehnologije kot so telefoni, tablični računalniki in video igre.*

*Mnogi so menili, da so otroci danes manj fizično aktivni, manj družbeno angažirani in bolj osamljeni, ker preveč časa preživijo pred zaslonom. Hkrati pa so mnogi priznali, da so digitalne igre lahko koristne, če se uporabljajo premišljeno, zlasti za mentalno stimulacijo.*

*Kljub starostnim omejitvam, kot so zmanjšana mobilnost, težave s sluhom ali kronične bolezni, mnogi intervjuvanci še naprej igrajo različne igre. To so na primer skupinske igre s kartami, kot je tarok, individualne uganke in križanke ali celo spletne logične igre. Starejši ljudje igre še naprej dojemajo kot del svojega vsakdanjega življenja. Igre so opisali kot mentalno stimulatívne, čustveno vzpodbudne in pogosto kot razlog za povezovanje z drugimi, zlasti z vnuki ali člani skupnosti. Nadaljevanje igralnih dejavnosti v poznejšem življenju so dojemali kot vir osebnega zadovoljstva in ključno orodje za ohranjanje mentalne ostrine, razpoloženja in identitete.*

## **2. Potrebe in pričakovanja seniorjev**

*Starejši imajo različne pričakovanja, ko gre za igre. Najpomembneje je, da so igre dostopne in prilagojene njihovim spreminjajočim se sposobnostim. To vključuje oblikovalske vidike – večje igralne elemente, enostavnejše načine igranja, taktilne povratno informacijo – ter vsebino, ki je zanimiva, vendar ne preveč zahtevna. Mnogi so povedali, da imajo najraje igre, ki združujejo mentalno stimulacijo s socialno interakcijo, kot so kvizi, igre s kartami, risarski tekmovanji z vnuki in logične skupinske igre.*

*Starejši potrebujejo tudi priložnosti – tako prostorske kot institucionalne – za sodelovanje v igrah. Tisti, ki živijo v domovih za upokojence ali imajo dostop do skupnostnih centrov, so se pozitivno izrazili o strukturiranih skupinskih dejavnostih in družbenih vezeh, ki jih te spodbujajo. Drugi so omenili, da je dostop do prevoza, na primer vozniško dovoljenje ali programi, kot je „Drostofer“ (prostovoljni vozniki), bistven za omogočanje njihovega sodelovanja. Več udeležencev je opozorilo, da bi brez takšne logistične podpore osamljenost lahko postala ovira za njihovo sodelovanje.*

*Drugo pogosto pričakovanje je bilo, da igre ne bi smele ponujati le zabave, ampak bi morale podpirati kognitivno zdravje, omogočati čustveno sproščanje in ohranjati občutek smisla. Starejši ljudje igre ne obravnavajo kot nepomembne, ampak jih razumejo kot dragocen mehanizem za učenje, duševno odpornost in medosebne odnose. Mnogi so se izrazili nujnost medgeneracijskih igre kot načina za premostitev vrzeli z mlajšimi člani družine in ohranjanje kulturnih praks.*

Vprašani so poudarili tudi potrebo po družbenem in institucionalnem priznanju vloge iger v starosti. Zavzemajo se za programe, ki starejšim odraslim pomagajo pri prehodu v upokojitev, ki vključujejo igro v zdravstveno in socialno oskrbo ter odpravljajo stigme o tem, da starejši „zapravljajo čas“ z igrami. Obstaja želja, da se igra priznava kot pomemben, celo bistven vidik kakovostnega staranja.

Table 2. Informacije o profesionalcih

| Ime | Poklic                               | Starost | Spol   | Delovne izkušnje |
|-----|--------------------------------------|---------|--------|------------------|
| P1  | Izob. odraslih<br>Vodja<br>U3ŽO      | 63      | Ženski | 7 let            |
| P2  | Študent medicine                     | 22      | Moški  | 2 leti           |
| P3  | Sociologinja kulture                 | 32      | Ženski | 5 let            |
| P4  | Izob. odraslih,<br>učiteljica jezika | 56      | Ženski | 15 let           |
| P5  | Učiteljica jezika                    | 30      | Ženski | 4 leta           |
| P6  | Delovna terapevtka                   | 43      | Ženski | 10 let           |
| P7  | Učitelj                              | 54      | Moški  | 6 let            |
| P8  | Vodja integracijskega<br>centra      | 59      | Ženski | 12 let           |

## **POVZETEK POROČILA O MNENJU STROKOVNJAKOV**

### **7. Izkušnje strokovnjakov z igrami**

*Strokovnjaki, ki delajo s starejšimi, na splošno poročajo o zelo pozitivnih izkušnjah pri uporabi iger v svojih programih. Mnogi starejši odrasli sprva oklevajo, še posebej če niso seznanjeni z igrami ali menijo, da so »preveč otročje«. Ko pa enkrat začnejo igrati, se pogosto zabavajo in postanejo bolj vključeni. Igre pomagajo starejšim ohranjati duševno ostrino, izboljšati spomin in celo izboljšati razpoloženje, saj zmanjšujejo občutek osamljenosti. Zlasti družabne igre spodbujajo interakcijo, kar je še posebej pomembno za tiste, ki se sicer počutijo osamljene. Nekateri starejši uživajo tudi v prijateljskem tekmovanju, ki jih motivira.*

*Najbolj priljubljene igre med starejšimi so ponavadi preproste, znane in družabne. Klasične družabne igre, kot so človek ne jezi se, igre s kartami, domino in šah, so najbolj priljubljene, ker so mnogi odraščali ob njih. Tudi igre za krepitev spomin, kvizi in uganke so primerne, še posebej tiste, ki se nanašajo na vsakdanje življenje, na primer pomnjenje nakupovalnih seznamov ali prepoznavanje znanih krajev. Starejši ljudje imajo raje igre z jasnimi pravili, velikimi igralnimi elementi (lažji za rokovanje) in temami, ki se navezujejo na njihove izkušnje. Na primer, igre, ki vključujejo lokalno zgodovino ali kulturo, jih običajno bolj zanimajo kot abstraktne ali fantazijske igre.*

Vendar pa obstajajo tudi izzivi. Nekateri starejši se težko spopadajo z igrami, ki so preveč zapletene ali fizično zahtevne, še posebej če imajo težave z vidom, sluhom ali gibanjem. Drugim je nerodno, če ne razumejo pravil takoj. Strokovnjaki opozarjajo, da sta potrpežljivost in prilagajanje ključnega pomena – poenostavitev pravil, uporaba večjih igralnih figur ali prilagajanje težavnostnih stopenj lahko znatno vplivajo na igranje. Druga ovira je, da igre v mnogih skupnostih niso široko uveljavljena dejavnost za starejše. Medtem ko nekateri centri ponujajo igralne aktivnosti, drugi nimajo strukturiranih programov, zaradi česar imajo starejši manj priložnosti za sodelovanje.

## **2. Potrebe in pričakovanja profesionalcev**

Strokovnjaki, ki uporabljajo igre pri delu s starejšimi, pogosto ugotovijo, da potrebujejo boljša orodja in podporo, da bi lahko te dejavnosti izkoristili v največji možni meri. Ena od glavnih potreb je dostop do dobro zasnovanih iger, ki so primerne za starejše. Mnoge obstoječe igre so preveč zapletene, preveč se opirajo na popkulturne reference, s katerimi se starejši ne morejo poistovetiti, ali ne upoštevajo fizičnih omejitev, kot so slab vid ali artritis. Igre z majhnimi figuricami ali drobnim besedilom lahko povzročajo frustracije, medtem ko igre s preveč zapletenimi pravili lahko odvrčajo od sodelovanja. Strokovnjaki bi imeli korist od več iger, prilagojenih starejšim – najsi to pomeni večje igralne elemente, prilagodljive stopnje težavnosti ali teme, povezane z njihovimi življenjskimi izkušnjami, kot so zgodovina, narava ali vsakodnevne naloge.

Druga ključna potreba je usposabljanje in praktična navodila o tem, kako igre učinkovito uporabljati. Čeprav mnogi strokovnjaki vidijo prednosti iger, se vsi ne počutijo samozavestni pri izbiri pravih iger ali njihovi prilagoditvi različnim kognitivnim in fizičnim sposobnostim. Nekateri omenjajo, da si želijo delavnice ali vire, ki pojasnjujejo, kako meriti vpliv iger – na primer sledenje izboljšavam spomina ali socialne vključenosti.

Drugi poudarjajo izziv motiviranja nezainteresiranih udeležencev, kot odgovor predlagajo programe mentorstva ali izmenjava dobrih praks. Ker tehnologija postaja vse pomembnejša pri igranju iger, strokovnjaki izražajo zanimanje za preprosta digitalna orodja, vendar potrebujejo podporo, da jih lahko uvedejo na način, ki so primerni za seniorje, ki imajo določen strah pred novimi tehnologijami.

## PRIPOROČILA PARTNERJEV

### POROČILO: DANSKA

#### 1. UVOD

Projekt Active Brain Games (Aktivne možganske igre za seniorje) ima za cilj spodbujati aktiven življenjski slog s pomočjo iger, ki aktivirajo možgane. Glavni cilj projekta je razviti igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivni razvoj starejših. Tako želimo preventivno vplivati na zmanjšanje upada kognitivnih sposobnosti starejših in negativnih pojavov kot je Alzheimerjeva bolezen, hkrati pa krepi socialne vezi.

To poročilo povzema ugotovitve iz intervjujev in vprašalnikov, izvedenih v okviru projekta. Raziskava je bila usmerjena tako na strokovnjake, ki delajo s ciljno skupino, kot na starejše udeležence (stare 60 let in več). Strokovnjaki so izpolnili skupno 6 vprašalnikov, izvedeni pa so bili tudi nadaljnji intervjuji. Poleg tega je bilo izvedenih pet posnetih intervjujev (samo avdio) s strokovnjaki.

Za skupino starejših je bilo izpolnjenih štiri vprašalnika in opravljenih 10 posnetih intervjujev, od katerih so bili nekateri izvedeni v skupini.

Intervjuje je izvedla Michelle Knudsen iz DGI Vestjylland. Cilj je bil doseči raznoliko skupino strokovnjakov in starejših, da bi zagotovili širok spekter mnenj. Med starejšimi udeleženci so bili posamezniki, ki še delajo, upokojenci, moški in ženske, stari od 60 do 85 let, ter aktivni in upokojeni udeleženci.

| Ime | Starost | Delovni status             |
|-----|---------|----------------------------|
| P1  | 79      | Upokojen                   |
| P2  | 68      | Računovodski asistent      |
| P3  | 66      | Pisarniški delavec (15 ur) |
| P4  | 70      | Upokojen                   |
| P5  | 69      | Upokojen                   |
| P6  | 71      | Upokojen                   |
| P7  | 68      | Upokojen                   |
| P8  | 80      | Upokojen                   |
| P9  | 81      | Upokojen                   |
| P10 | 80      | Upokojen                   |

### **1. Kaj vam pomeni igranje iger?**

*Za starejše ljudi ima igranje iger pomembno vlogo v njihovem vsakdanjem življenju. Vidijo ga kot priložnost za sprostitev, druženje in uživanje, s dodatno koristjo za duševno in telesno stimulacijo. Igre jim omogočajo, da se odklopijo od stresa vsakdanjega življenja in se osredotočijo nadani trenutek.*

Medtem ko mnogi starejši uživajo v igranju z drugimi, nekateri cenijo tudi igre, ki jih lahko igramo sami, kot so sudoku, pasjans in križanke. Igranje jim ne prinaša le zabave, ampak tudi priložnost, da svoj um zaposlijo na drugačen način. Po njihovih besedah igre pomagajo »očistiti možgane« in spodbujajo občutek skupnosti, ki ga pogosto spremljata skupno smejanje in užitek.

Za mnoge starejše je igranje iger več kot le zabava; omogoča jim, da bolje spoznajo ljudi, s katerimi igrajo. Poudarili so, da igranje iger omogoča globljo povezavo v primerjavi s preprostim sedenjem in pogovorom. Kljub številnim prednostim pa nekateri starejši ljudje težko najdejo čas za igranje iger v svojih natrpanih urnikih.

### **1. Kakšne igre ste igrali v otroštvu? S kom ste igrali? Kaj ste ob tem občutili?**

Večina udeležencev je z nostalgijo spominjala svojih otroških izkušnj s tradicionalnimi igrami. Pogosto so se spominjali igranja kart, dame in različnih iger s kockami – iger, ki so zahtevale strategijo in srečo, hkrati pa spodbujale družabnost in povezovanje. Poleg tega so pogosto omenjali tudi namizne igre, kot sta Monopoly in Jenga. Te igre so običajno igrali s člani družine ali prijatelji, kar je ustvarjalo vzdušje zabave, tekmovalnosti in sodelovanja.

V toplih mesecih so bili še posebej priljubljeni igre na prostem, kot so petanka, balinanje in kriket. Te igre so spodbujale telesno aktivnost in hkrati ustvarjale sproščeno in družabno vzdušje. Mnogi udeleženci so se spominjali veselja, ki so ga občutili ob igranju teh iger v svojem otroštvu.

Čustveni vpliv teh iger je bil za večino starejših pomemben. Občutek veselja, navdušenja in skupnosti je bil osrednji del njihovih izkušenj. Ne glede na to, ali so igrali s starši, brati in sestrami ali prijatelji, so bili druženje in občutek timskega dela sestavni del njihovih otroških spominov.

*Tudi danes, ko so že v letih, še naprej igrajo iste igre s svojimi otroki, vnuki in pravnuki. Ohranjanje teh iger ne ohranja le tradicije, ampak tudi krepi medgeneracijske vezi, kar poudarja trajno privlačnost in čustveno moč teh iger.*

*Skoraj vsi udeleženci so uporabili dansko besedo „hygge“, ki se nanaša na občutek topline, udobja in zadovoljstva – običajno v družbi drugih. Pojem „hygge“ je osrednjega pomena za dansko kulturo in odlično zajema čustva, ki nastanejo pri igranju iger v sproščenem, prijetnem okolju.*

### **1. Če bi danes igrali iste igre, bi občutili enaka pozitivna čustva, kot ste jih občutili kot otrok?**

*Za večino sodelujočih starejših igranje iger še vedno prinaša enako veselje, navdušenje in občutek tekmovalnosti kot v otroštvu. Čustvena vez s temi igrami ostaja močna in mnogi starejši še naprej uživajo v izzivih in zabavi, ki jih ponujajo. Vendar nekateri starejši – zlasti tisti, starejši od 80 let – zdaj raje igrajo bolj umirjene, bolj tradicionalne igre, saj jim igre, ki so fizično bolj zahtevne, morda ne ustrezajo.*

*Kljub tej spremembi igranje iger še vedno vzbuja občutke sreče in sprostitve. Mnogi starejši ljudje so opisali, kako jim igranje iger omogoča, da se sprostijo in si napolnijo baterije. Tekmovalni duh je še vedno prisoten v mnogih igrah, saj starejši ljudje uživajo v možnosti, da „preberejo“ svoje nasprotnike in sodelujejov lahkotnem tekmovanju.*

Posebej so poudarili pomen priložnosti, da vidijo rast in napredek mlajših igralcev, na primer vnukov. Starejši so izpostavili pomembnost učenja zmagovanja in izgubljanja, kar je dragocena lekcija tako za otroke kot za odrasle. Mnogi udeleženci so omenili prijateljsko zbadanje poražencev, ki pogosto spremlja igre, in poudarili pomembnost teh družbenih interakcij. Pri starejših se raven tekmovanja razlikuje, nekateri uživajo v bolj intenzivnem tekmovanju, drugi pa dajejo prednost bolj sproščenemu, družabnemu vzdušju.

#### **4. Kakšne razlike menite, da obstajajo med igrami iz vašem otroštvu in igrami otrok danes?**

Čeprav se mnogi starejši zavedajo prihoda novih iger, so poudarili, da so mnoge sodobne igre le posodobljene različice klasičnih iger. Najbolj opazna razlika pa je prehod na digitalne in spletne igre. Mlajše generacije dajejo prednost spletnim igram, ki niso bile del otroških izkušenj starejših.

Nekateri starejši so poudarili priljubljenost taktičnih in strateških iger, kot so igre gradnje in igre partnerstva, ki so bile v njihovem otroštvu manj pogoste. Čeprav so se pojavile nove vrste iger, ostajajo osnovna načela mnogih iger zakoreninjena v tradicionalnih igrah iz njihove mladosti.

### **5. Kako v vaši kulturi/okolju dojemajo igranje iger s strani starejših?**

Zaznavanje odraslih, ki igrajo igre, se razlikuje glede na družinske tradicije in kulturno ozadje. Starejši, ki so odraščali v družinah, kjer je bilo igranje iger redna dejavnost, to prakso pogosto nadaljujejo tudi v odrasli dobi. Nasprotno pa tisti, ki doma niso bili izpostavljeni igram, kot odrasli manj verjetno igrajo igre. Ta kulturni vidik ima očitno pomembno vlogo pri sedanjem odnosu starejših do iger. Mnogi so omenili močno tradicijo igranja iger z družino, pri čemer so v igre vključene več generacij.

Starejši so tudi opozorili, da so igre enako primerne za odrasle in starejše kot za otroke in mlajše generacije. Obstaja dolgoletna tradicija kartaških klubov, družabnih klubov in športnih klubov, kjer se igrajo igre. Med starejšimi so priljubljene bolj aktivne igre, na primer igre, vključene v telesne vaje.

Starejši se zelo zavedajo pomembnosti aktivnega življenja, tako duševnega kot telesnega, in priznavajo, da so igre odličen način za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja.

### **6. Danes poleg tradicionalnih domačih iger poznamo tudi digitalne igre?**

#### **Ali igrate digitalne igre?**

Odgovori na to vprašanje so se med udeleženci razlikovali. Tisti, ki so igrali digitalne igre, so običajno igrali igre s kartami na spletu, besedne igre in igre spomina. Pogosto so bile omenjene igre, kot je Wordfeud. Vendar je večina starejših, ki so igrali digitalne igre, raje uporabljala pametne telefone ali tablične računalnike kot računalnike ali igralne konzole.

Nekateri starejši so seznanjeni z igrami, kot sta Roblox ali Pokémon, prek svojih otrok in vnukov, vendar jih le redki aktivno igrajo sami. Mnogi so do digitalnih iger previdno odprti in nimajo večjih pomislekov.

Tisti, ki niso igrali digitalnih iger, so jih pogosto obravnavali kot zamudne ali preveč zapletene. Kljub temu mnogi od teh starejših pričakujejo, da bodo v prihodnosti, ko se bodo bolje seznanili s tehnologijo, bolj raziskovali digitalne igre.

### **7'. Kakšne so na splošno prednosti igranja iger za starejše?**

Starejši so se v veliki večini strinjali, da igranje iger pomaga ohranjati njihove možgane aktivne in spodbuja fizično in socialno vključevanje. Mnogi so menili, da je tekmovalni vidik iger še posebej koristen za ohranjanje duševne ostrine in zbranosti.

Družbeni vidik iger – ustvarjanje in ohranjanje vezi z drugimi – je za starejše ključnega pomena. Igre jim omogočajo vključevanje v skupnost, kar pomaga v boju proti osamljenosti in izolaciji. Fizična aktivnost, ki jo zahtevajo nekatere igre, prav tako prispeva k ohranjanju splošnega zdravja, zlasti v zvezi z reakcijskim časom in koordinacijo.

Večina udeležencev je potrdila tudi pomen iger v negovalnih ustanovah, kot so domovi za ostarele ali centri za demenco. Te igre, ki vključujejo tako tradicionalne kot bolj aktivne igre, kot je podajanje vrečk s kroglicami, pomagajo ohranjati fizične in kognitivne sposobnosti. Krajše, manj zapletene igre s fizičnimi elementi so še posebej priljubljene pri tej ciljni skupini, saj so dostopne širšemu krogu starejših.

Nazadnje je bila kot bistvena prednost poudarjena medgeneracijska narava iger. Starejši uživajo v možnosti igranja z mlajšimi generacijami, naj si bodo to otroci, vnuki ali pravnuki. Kot pomemben način za pridobivanje raznolikih izkušenj so izpostavili tudi igranje iger na prostem in v različnih okoljih.

***B. Kako naj bi izgledala igra, ki bi bila narejena posebej za vas in kako bi želeli, da vam koristi?***

*Igra, namenjena starejšim, mora biti preprosta in dostopna, razumljiva in ne preveč zapletena. Mora biti zanimiva, vendar ne preveč fizično zahtevna, zagotavljati mora duševno stimulacijo, hkrati pa biti zabavna in sproščujoča. Igra mora ponujati možnosti za družabno interakcijo, saj to zelo cenijo starejši, ki poudarjajo pomen druženja in skupnosti med igranjem iger.*

*Na primer, igre, kot so igre s kartami, namizne igre ali igre z besedami, so odlične, saj ponujajo mentalne izzive in hkrati spodbujajo družbenje. Poleg tega bi bile koristne tudi fizične igre, ki zahtevajo lahkotno gibanje, kot so igre, ki vključujejo preproste gibalne naloge ali se lahko igrajo na prostem. Te igre bi lahko bile privlačne tudi za različne generacije, saj bi starejšim omogočale igranje z družinskimi člani, vključno z vnuki ali pravnuki, s čimer bi se okrepila čustvena povezanost in občutek skupnosti.*

*Glavne prednosti, ki jih starejši pričakujejo od takih iger, vključujejo miselno stimulacijo, sprostitev in priložnost za ohranjanje kognitivnega zdravja s pomočjo aktivnosti, ki zahtevajo osredotočenost in strategijo. Družbeni vidik teh iger bi zagotovil občutek veselja, odpravil osamljenost in ustvarjal občutek skupnosti in pripadnosti. Poleg tega lahko igre, ki vključujejo fizične elemente, pomagajo starejšim ostati aktivni in izboljšajo njihovo koordinacijo in reakcijski čas.*

### **9. Katere so vaše osebne lastnosti ali življenjske okoliščine, ki vam olajšujejo igranje iger?**

*Nekatere značilnosti in življenjske okoliščine starejšim olajšujejo sodelovanje v igrah. Mednje sodi dostop do družine in prijateljev, s katerimi lahko igrajo, saj je druženje ključni element igranja iger. Življenje v okolici, ki omogoča dostop do rekreacijskih prostorov, kot so skupnostni centri, klubi za starejše ali športni klubi, prav tako olajšuje sodelovanje v igrah, saj ponuja priložnosti za sodelovanje v skupinskih dejavnostih.*

*Starejšim, ki živijo v domovih, kjer so igre del družinskih tradicij, je lažje nadaljevati z igranjem iger, saj je ta praksa zakoreninjena v njihovem vsakdanjem življenju. Poleg tega lahko dobro fizično in duševno zdravje olajša sodelovanje v širokem spektru iger, od fizično aktivnih iger na prostem do strateških namiznih ali kartičnih iger.*

*Za mnoge starejše osebe možnost sodelovanja v igrah, ki zahtevajo družbeno interakcijo, kot je igranje z vnuki ali sodelovanje v klubih, pomaga ohranjati občutek smisla in jih ohranja duševno aktivne. Razpoložljivost digitalnih in tradicionalnih iger jim omogoča, da izberejo vrste iger, ki najbolj ustrezajo njihovim preferencam in sposobnostim.*

## **10. Katere so vaše osebne lastnosti/značilnosti ali življenjske okoliščine, ki vam otežujejo igranje iger?**

Določene osebne značilnosti in življenjske razmere lahko igranje iger za starejše osebe naredijo bolj zahtevno. Fizične lastnosti, kot so slabovidnost, omejena mobilnost ali težave z dihanjem, lahko ovirajo sodelovanje v določenih vrstah iger. Na primer, igre, ki zahtevajo fino motoriko, fizično gibanje ali hitre reflekse, so lahko težke za osebe z artritisom ali drugimi fizičnimi omejitvami.

Poleg tega lahko življenje v izoliranem okolju, daleč od družine ali družbenih skupin, omeji možnosti za družbeno interakcijo, ki je za mnoge starejše osebe ključni vidik igranja iger. Pomanjkanje dostopa do družbenih prostorov ali klubov, kjer se ponujajo igre, lahko prav tako omeji sodelovanje v skupinskih dejavnostih.

Drugi izziv je digitalna vrzel. Medtem ko nekateri starejši uživajo v igranju digitalnih iger, so za druge morda zapletene ali težke za uporabo, zlasti tisti, ki niso seznanjeni z moderno tehnologijo ali dajejo prednost bolj tradicionalnim igram, pri katerih se igralci srečujejo osebno.

Razen tega lahko čustveni stres, ki ga povzročajo časovne omejitve ali pomanjkanje energije, nekaterim starejšim vzame voljo za redno igranje iger.

### **Ključna spoznanja:**

- Opredelitev pojma »igra« se je med udeleženci precej razlikovala, saj so nekateri za igre šteli tradicionalne namizne igre in igre s kartami, drugi pa so za igre šteli tudi fizične aktivnosti, kot sta petanka in pikado.
- Starejši z okvarami vida ali dihalnimi težavami imajo lahko večje težave pri sodelovanju v nekaterih vrstah iger.
- Da bi zadovoljili različne želje, je treba razmisliti o uporabi digitalnih in tradicionalnih iger, saj starejši uživajo v obeh vrstah aktivnosti, odvisno od konteksta.

| Ime | Starost | Poklic  | Organizacija   | Izkušnje   |
|-----|---------|---|--|------------|
| P1  | 34      | Fizioterapevt<br>& osteopat                       | Fysio<br>Danmark Holstebro                                       | 9<br>let   |
| P2  | 46      | Višji svetovalec                                  | DGI<br>Østjylland  | 9<br>let   |
| P3  | 34      | Višji svetovalec                                  | DGI<br>Nordjylland   | 5<br>let   |
| P4  | 40      | Višji svetovalec                                  | DGI<br>Midtjylland   | 9<br>let   |
| P5  | 62      | Vodja aktivnostnega<br>centra & poklicni terapevt | Aktivitetscenter<br>Struer                                       | 30+<br>let |
| P6  | 31      | Fizioterapevt                                     | Struer<br>Kommune (Municipality)                                 | 9<br>let   |
| P7  | 52      | Poklicni terapevt &<br>svetovalec za demenco      | Struer<br>Kommune (Municipality)                                 | 13<br>let  |
| P8  | 35      | Pedagog   | Ældrecentret<br>Solvang (Nursing home<br>with focus on dementia) | 11<br>let  |
| P9  | 36      | Projektni manager                                 | Lemvig<br>Municipality   | 1<br>let   |
| P10 | 31      | Svetovalec za šport                               | DGI<br>Vestjylland   | 6<br>let   |
| P11 | 26      | Višji svetovalec                                  | DGI<br>Nordjylland   | 2<br>let   |

### **1. Kakšne so običajno izkušnje starejših z igranjem iger?**

Strokovnjaki so mnenja, da imajo starejši ljudje na splošno pozitivne izkušnje z igrami. Igre veljajo za učinkovit način, da se starejši ljudje ohranijo fizično in duševno aktivni. Pogosto se povezujejo z veseljem, sprostivjo in družabnostjo. Strokovnjaki poudarjajo, da starejši ljudje cenijo igre, ki jim dajejo občutek domačnosti in tradicije. Mnogi starejši ljudje uživajo v občutku prepoznavnosti, saj igre pogosto priključijo spomine na pretekle izkušnje. Vendar nekateri strokovnjaki omenjajo, da so starejši ljudje lahko skeptični do novih iger. Zato je koristno, da so nove igre podobne tistim, ki so jih že preizkusili, vendar z rahlimi spremembami, da so bolj zanimive.

### **2. Kakšne vrste iger starejše bolj zanimajo?**

Strokovnjaki so ugotovili, da starejši pogosto dajejo prednost bolj aktivnim igram, kot so petanka, new age curling in druge podobne fizične aktivnosti z nizko intenzivnostjo. Te igre jih ne le fizično zaposlujejo, ampak jim nudijo tudi užitek. Vendar pa še vedno obstaja zanimanje za tradicionalne igre, kot so igre s kartami, biljard in sestavljanke, ki so privlačne za širok krog posameznikov. Zanimanje za igre je pogosto odvisno od specifičnega strokovnega ozadja. Fizioterapevti se na primer osredotočajo na bolj fizično aktivne igre, kot so igre z žogo in SMART-training, ki je kognitivni trning.

Pri novejših igrah strokovnjaki ugotavljajo, da ciljna skupina najraje igra igre, kot sta Rummikub in magnetni šah. Mnogi radi igrajo tudi besedne igre, na primer tiste, ki vključujejo stare pregovore ali podobne teme. Kviz igre so prav tako koristne za to ciljno skupino, tako za ohranjanje spomina kot za učenje novih informacij. V tem kontekstu je lahko koristno uporabiti starejše kviz igre, kot je „Denmark Round“ ali kviz vprašanja iz lokalnega časopisa.

Čeprav nekateri starejši na začetku izražajo odpor do sodelovanja, ko se igra začne, jo pogosto uživajo. Pomembna je poznavanost iger, zlasti tistih iz njihovega otroštva. Starejši dajejo prednost igram s preprostimi pravili in se izogibajo preveč zapletenim novim igram. Poleg tega so privlačne tudi igre, v katerih ima sreča vlogo pri določanju zmagovalca. Igre s tekmovalnim elementom so še posebej zanimive, saj spodbujajo duševno in telesno aktivnost.

### **3. Kaj menite, da so glavni dejavniki, ki povečujejo ali zmanjšujejo udeležbo starejših v igranju iger?**

Na raven udeležbe starejših vpliva več dejavnikov. Na pozitivni strani so bili kot ključni dejavniki, ki spodbujajo starejše k udeležbi, poudarjeni enostavna dostopnost in družbeni vidiki iger. Igre, ki so enostavne za začetek in nimajo preveč pravil, so bolj privlačne. Na primer, igre, kot so New Age Curling, igre s petjem ali Pickleball, so dostopne, ker zahtevajo minimalno fizično napor in imajo preprosta pravila. Tekmovalni element v igrah je pogosto gonilna sila za sodelovanje, saj starejšim pomaga pozabiti na svoje fizične omejitve in se osredotočiti na igro. Več strokovnjakov poudarja tudi, da ima odnosni vidik pomembno vlogo pri motiviranju starejših za sodelovanje.

Na bolj negativni strani so dejavniki, ki zmanjšujejo udeležbo, preveč zapletena pravila ali igre, ki so fizično zahtevne, kot je badminton, kjer je štetje točk lahko zmedeno ali fizične zahteve za nekatere starejše prevelike. Pomembno je, da so igre prilagodljive, zlasti za tiste z invalidnostjo ali poškodbami, da se zagotovi, da lahko še vedno sodelujejo. Prav tako je bistveno, da igre ne delujejo preveč otročje, saj bi to lahko imelo negativen vpliv na udeležbo.

Za nekatere starejše osebe lahko besede, kot so »gimnastika« ali »nogomet«, vzbujajo negativne asociacije z visoko stopnjo telesne aktivnosti, v kateri se ne počutijo sposobni sodelovati. Zaradi tega se nekateri odločijo, da v teh igrah ne bodo sodelovali. Zato je način predstavitve igre zelo pomemben. Tudi če aktivna udeležba v igri zaradi različnih razlogov ni mogoča, je koristno udeležencu dodeliti drugo vlogo, na primer vlogo sodnika. Na ta način lahko udeleženec še naprej aktivno sodeluje v igri.

#### **4. Kakšne učinke ste opazili pri igrah na rezultate starejših?**

Strokovnjaki so se soglasno strinjali, da igre igrajo ključno vlogo pri ohranjanju kognitivnih in fizičnih funkcij starejših. Redno sodelovanje v fizično aktivnih igrah izboljšuje motorične sposobnosti, kognitivne sposobnosti, ravnotežje, koordinacijo in mišično moč. Igre lahko izboljšajo tudi splošno počutje in prispevajo k duševni stimulaciji. Izbira iger je ključna za določitev konkretnih rezultatov, saj fizično zahtevnejše igre prispevajo k povečanju fizične zmogljivosti, druge igre pa pomagajo izboljšati kognitivne funkcije.

Več strokovnjakov omenja uporabo glasbe in njen učinek. Zlasti glasba iz »starih časov«, ki udeležencem omogoča, da jo prepevajo, ima vzpodbuden učinek. Eden od strokovnjakov omenja, da je lahko koristno zaključiti z visoko energijo in povečano stopnjo vznurjenosti, da udeleženci odidejo z nasmehom in občutkom veselja.

### **5. Ali menite, da potrebujete več informacij ali usposabljanja o igrah?**

Strokovnjaki niso izrazili želje po veliko informacij in usposabljanja. To je morda posledica njihovih izkušenj na tem področju. Vendar pa je nekaj udeležencev želelo več navdiha za igre, ki starejše izzivajo tako fizično kot kognitivno. Čeprav so se mnogi strokovnjaki počutili dobro pripravljene za vključevanje starejših v igre, so priznali, da bi novinci na tem področju morda potrebovali dodatno usposabljanje, da bi razumeli nianse oblikovanja iger, ki naslavlja tako fizične kot kognitivne potrebe. Poleg tega obstaja želja po gradivu, ki na preprost način prikazuje, kako igre narediti težje ali lažje. Bolj raznolika izbira iger, vključno s tistimi, ki so usmerjene v posebne kognitivne ali motorične sposobnosti, bi bila koristna za obogatitev dejavnosti starejših.

En strokovnjak opozarja, da igre za otroke in mlade običajno navajajo, za katero starost, raven in druge pomembne informacije je posamezna igra primerna, kar pa ne velja za igre, namenjene starejšim. Ir> Looks, indeks LIX se uporablja za določitev ciljne skupine določene knjige. Strokovnjakom je lahko težko določiti ciljno publiko igre glede na dejavnike, kot so ciljna skupina, raven (tako fizična kot mentalna) in podobno.

### **6. Kaj storite, da v igro vključite starejše ljudi?**

Strokovnjaki so poudarili, da je za vključevanje starejših ključno aktivno sodelovanje v igrah. S sodelovanjem z njimi strokovnjaki ustvarjajo bolj spodbudno okolje, ki starejšim pomaga premagati začetno neodločnost. Pomembno je tudi zagotoviti jasna navodila in ohranjati prijazno vzdušje. Mnogi strokovnjaki igre prilagajajo tudi posameznikom, za katere so nekatere dejavnosti lahko zahtevne, s čimer zagotovijo, da lahko vsi sodelujejo na svoji ravni.

*Uporaba iger za prebijanje ledu, na primer takh kot pri SMART treningu, je učinkovit način, da se starejši počutijo udobno. Poleg tega je bilo poudarjeno, da je pomemben del izkušnje tudi zagotavljanje možnosti za odmori, zlasti za tiste, ki potrebujejo fizični ali duševni počitek.*

*Poleg tega je bilo omenjeno, da so tematske delitve, kot so tiste, povezane s prazniki ali tradicijami, koristne. Na primer, tema, ki temelji na praznovanje določenega praznika, bi lahko vključevala kostume in ponujala priložnost za spoznavanje zgodovine in tradicij, povezanih s praznikom. Na podlagi tega bi bilo mogoče ustvariti igro.*

### **7. Kako pogosto in kako dolgo izvajate dejavnosti?**

*Igre se običajno igrajo 1–2-krat na teden, vsaka seja pa traja od 10 minut do 1,5 ure, odvisno od igre. Pogosto so vključeni odmori, zlasti med fizično bolj zahtevnimi igrami.*

*Vsi strokovnjaki so izrazili, da igre raje uporabljajo v skupinskih sejah kot pri individualnem delu. Pri uvajanju novih iger so strokovnjaki poudarili, da je pomembno zagotoviti dovolj časa za učenje, da lahko starejši razumejo pravila in se počutijo udobno pri tej dejavnosti. Ustrezno uvajanje v igro je ključnega pomena za zagotovitev, da se starejši vključijo.*

### **8. Kako lahko igre naredimo bolj učinkovite za starejše?**

*Da bi igre bile za starejše bolj učinkovite, so strokovnjaki predlagali, da igre vključujejo veščine za vsakdanje življenje in preventivne ukrepe, kot je preprečevanje padcev. Kombinacija aktivnih in sproščujočih iger bi bila privlačna za širši krog starejših, saj bi ustrezala njihovim različnim fizičnim in kognitivnim sposobnostim. Idealna so preprosta, lahko razumljiva pravila, saj so dostopnejša za širši demografski krog.*

*Specializirano znanje iz različnih strokovnih področij, kot sta fizioterapija ali delovna terapija, se lahko uporabi za prilagajanje iger posebnim potrebam. Igre morajo biti enostavne za pripravo in ne smejo zahtevati veliko opreme ali zapletenih navodil. Poleg tega lahko vključitev elementov vsakodnevnih dejavnosti v igre, kot so koordinacija, ravnotežje in gibalne vaje, igre naredi še bolj koristne za starejše. Takšen pristop bi pomagal tudi pri preprečevanju padcev, ki so pogosta skrb v zvezi z zdravjem starejših.*

### **9. Ali obstaja pristop, tehnika ali metoda, ki jo uporabljate posebej za spodbujanje sodelovanja starejših v igranju iger?**

*Za spodbujanje udeležbe so strokovnjaki poudarili pomembnost dostopnosti, poznavanja in pomembnosti iger. Starejši se bodo verjetneje udeležili, če igre poznajo in lahko razumejo pravila. Poleg tega so strokovnjaki predlagali, da bi morale biti igre zasnovane z jasnim namenom, na primer izboljšanje mobilnosti, ravnotežja ali kognitivnih funkcij.*

*SMART trening in aktivnosti na prostem so bili posebej omenjeni kot učinkovite metode za vključevanje starejših v igre. Te metode združujejo fizično in mentalno stimulacijo, kar je v skladu s cilji povečanja funkcionalne sposobnosti starejših.*

Priprava neformalnega uvodnega srečanja, na katerem se lahko starejši brez pritiska seznanijo z igrami, jim pomaga, da se počutijo bolj udobno in manj zaskrbljeno. Poleg tega so skupinske igre pogosto navedene kot uspešnejše, ker socialni vidik skupnega igranja spodbuja sodelovanje.

Strokovnjaki so tudi poudarili, da bi vključitev tekmovalnega elementa v igro lahko bila zelo motivirajoča. Starejši ljudje lahko med tekmovanjem pozabijo na svoje fizične omejitve in se pogosto potrudijo bolj, kot so sprva mislili, da je mogoče.

Da bi vsem udeležencem zagotovili pozitivno izkušnjo, je bila predlagana ideja o uporabi sistema „handicapov“, podobnega sistemu v golfu, kjer se tekmovanje prilagodi, da je igra za vse enako poštena.

Metoda spominjanja je bila omenjena kot učinkovit pedagoški pristop, ki se osredotoča na priklic preteklih izkušenj, spominov in osebnih zgodb, zlasti pri starejših, da se spodbudi njihov spomin in čustveno vključenost. Ta metoda se pogosto uporablja pri starejših, ki se zaradi staranja, demence ali drugih oblik izgube spomina soočajo s kognitivnimi izzivi.

### **Cilj obujanja spominov:**

1. Aktivirati spomin — z spominjanjem pretekle izkušnje, udeleženci okrepijo kognitivne funkcije in spomin.
2. Povečanje samozavesti — S delitvijo življenjskih zgodb posamezniki potrdijo svoje življenjske izkušnje in se počutijo cenjeni.
3. Spodbujanje socialno interakcijo — Deljenje spominov spodbuja pogovor in gradnjo odnosov.
4. Povečajte dobro počutje — pozitivni spomini prinašajo radost in zadovoljstvo, izboljšanje kakovosti življenja.

Metoda pogosto uporablja orodja, kot so slike, glasba, predmeti ali zgodbe, da bi priklicala spomine in ustvarila prostor za razmislek in pogovor.

Metoda CTS (Cognitive Training System) je prav tako omenjena kot veljavna tehnika, ki se uporablja za izboljšanje kognitivnih funkcij pri posameznikih z demenco ali kognitivnimi težavami. Osredotoča se na stimulacijo možganov s ciljnim vajami in dejavnostmi, zasnovanimi za ohranjanje ali izboljšanje spomina, pozornosti in drugih mentalnih sposobnosti.

Metoda ima naslednje cilje.

1. Izboljšati kognitivne sposobnosti — S vadbo spomina, koncentracije in reševanja problemov lahko udeleženci ohranijo ali izboljšajo svoje duševne sposobnosti.

2. upočasniti kognitivni upad – redno usposabljanje lahko pomaga upočasniti kognitivni upad, povezan z demenco.

3. Povečanje kakovosti življenja – Sodelovanje v smiselnih kognitivnih dejavnostih lahko povečati občutek neodvisnosti in dobrega počutja.

Metoda CTS običajno vključuje uporabo digitalnih ali tiskanih gradiv za trening in se lahko izvaja individualno ali v skupinskih sejah, prilagojenih potrebam in sposobnostim udeležencev.

**Dodatne opombe:**

Ugotovljeno je bilo, da se opredelitev pojma „igra“ lahko razlikuje – mnogi strokovnjaki igre obravnavajo kot obliko igranja, uvedba tekmovalnega elementa pa dodaja dodatno motivacijo za sodelovanje. Na splošno igre ne služijo le kot zabava in 10 OL>IE'OcTlVlt, ampak tudi kot učinkovit način za ohranjanje fizičnih in kognitivnih funkcij pri starejših.

**Ključna spoznanja**

- Igre za starejše naj bodo dostopne, zanimive in enostavne za razumevanje.
- Igranje iger prinaša tako fizične kot tudi kognitivne pozitivne učinke.
- Socialni vidiki, kot sta skupinsko igranje in tekmovanje so ključni motivatorji.
- Strokovnjaki predlagajo, da se v oblikovanje iger vključijo vsakodnevne veščine in preventivni ukrepi.
- Usposabljanje za specifične igre, ki so prilagojene fizičnim in kognitivnim, potrebam starejših bi bilo koristno za strokovnjake.
- Uporaba metod CST in reminiscence bi lahko bila koristna pri ustvarjanju novih iger za starejše.

**Zaključek:**

Ugotovitve starejših udeležencev in strokovnjakov kažejo na skupno priznanje koristi, ki jih igre lahko prinesejo starejšim, vključno s kognitivno stimulacijo, fizično aktivnostjo in socialnim vključevanjem. Ta študija je pokazala, da lahko tako tradicionalne kot tudi digitalne igre igrajo pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja starejših, saj spodbujajo ne le kognitivni razvoj, ampak tudi socialno interakcijo.

V prihodnosti je pri oblikovanju in izvajanju iger nujno upoštevati raznolike potrebe in preference starejših, pri čemer je treba upoštevati dejavnike, kot so dostopnost, poznavanje in ravnovesje med fizičnimi in mentalnimi izzivi.

## PRIPOROČILA PARTNERJEV

### POROČILO: TURČIJA:

*V okviru te raziskave je bilo intervjuvanih 10 starejših oseb in 9 strokovnjakov. Podatki o udeležencih so navedeni spodaj. Imena udeležencev so navedena s kodnimi imeni.*

Tabela 1. Podatki o sodelujočih seniorjih

| Ime | Spol   | Leto rojstva |
|-----|--------|--------------|
| S1  | Moški  | 1960         |
| S2  | Ženska | 1961         |
| S3  | Ženska | 1962         |
| S4  | Ženska | 1964         |
| S5  | Ženska | 1963         |
| S6  | Ženska | 1963         |
| S7  | Ženska | 1963         |
| S8  | Moški  | 1951         |
| S9  | Ženska | 1957         |
| S10 | Moški  | 1958         |

Table 2. Information on Professionals

| <b>Ime</b> | <b>Poklic</b>                   | <b>Starost</b> | <b>Spol</b> | <b>Delovne izkušnje</b> |
|------------|---------------------------------|----------------|-------------|-------------------------|
| P1         | Psihologinja                    | 27             | Ženska      | 2 leti                  |
| P2         | Fizioterapija in rehabilitacija | 27             | Ženska      | 2 leti                  |
| P3         | Socialna delavka                | 30             | Ženska      | 3 leta                  |
| P4         | Učiteljica slikanja             | 33             | Ženska      | 7 let                   |
| P5         | Negovalec                       | 20             | Moški       | 1 leto                  |
| P6         | Negovalka                       | 33             | Ženska      | 8 let                   |
| P7         | Medicinska sestra               | 33             | Ženska      | 7 let                   |
| P8         | Medicinska sestra               | 48             | Ženska      | 16 let                  |
| P9         | Psihologinja                    | 34             | Ženska      | 8 let                   |
| P10        | Socialna delavka                | 31             | Ženska      | 5 let                   |

### **.1. Izkušnje strokovnjakov na tem področju**

*V skladu z intervjuji so strokovnjaki navedli, da aktivne igralne prakse pozitivno vplivajo na fizični in kognitivni razvoj starejših oseb. Zato so navedli, da v svojih ustanovah redno organizirajo igralne dejavnosti. Da bi povečali udeležbo, so poudarili, da je pomembno vzpostaviti individualno komunikacijo, razviti personalizirane motivacijske strategije in izvajati dejavnosti za ozaveščanje o igrah. Strokovnjaki so navedli, da so opazili, da imajo starejši ljudje, ki se igrajo igre, večjo motivacijo za življenje, zato je treba povečati raznolikost iger za starejše. Poleg tega so navedli, da so starejši ljudje bolj zainteresirani za igre, ki ohranjajo njihovo avtonomijo in vključujejo fizično interakcijo.*

*Udeležba v tekmovalnih igrah je bila prav tako višja v primerjavi z drugimi vrstami iger. V intervjujih je bilo poudarjeno, da jasno razlaganje prednosti iger starejšim poveča udeležbo in motivacijo. Ugotovljeno je bilo, da se raven udeležbe znatno poveča, ko starejši odrasli razumejo pozitivne učinke igre na kakovost njihovega življenja, kognitivno in fizično stanje. Vendar je bilo tudi ugotovljeno, da so miselne igre za nekatere starejše osebe lahko zahtevne in da so na tem področju potrebne dejavnosti za ozaveščanje in usposabljanje tako starejših kot strokovnjakov.*

## **2. Mnenja in pričakovanja strokovnjakov**

*Na podlagi intervjujev je bilo ugotovljeno, da strokovnjaki niso ustrezno usposobljeni za oblikovanje, razvoj in izvajanje iger, zato potrebujejo celovito podporo pri usposabljanju, praktično gradivo in navodila. Strokovnjaki so poudarili, da je treba razviti politike in izvedbene smernice s strani pristojnih javnih organov za razširjanje igralnih aplikacij v teh ustanovah, saj so domovi za ostarele v Turčiji večinoma povezani z ministrstvi. Prav tako so navedli, da potrebujejo proračunsko podporo za zagotovitev gradiva, ki se uporablja v procesih razvoja in izvajanja iger, ter za zagotovitev trajnosti teh študij. Da bi povečali strokovne kompetence, je bilo poudarjeno, da bi morala usposabljanja med delom vključevati celovito vsebino ali intervencije na podlagi iger, koristi, ki jih prinašajo igre, in strokovne odgovornosti. Poleg tega so navedli, da so nevladne organizacije (NVO) na tem področju zelo šibke in da javni in zasebni domovi za ostarele potrebujejo sodelovanje in podporo NVO. Nazadnje so poudarili, da je treba razviti zdravstvene storitve in programe psihosocialne rehabilitacije, podprte z igrami, ter razviti orodja za ocenjevanje, ki lahko objektivno merijo učinke iger na starejše ljudi.*

## POVZETEK POROČILA O ODGOVORIH SENIORJEV

### 1. Izkušnje seniorjev z igranjem iger

Starejše odrasli, ki so sodelovali v intervjujih, so igro razumeli ne le kot otroško aktivnost, ampak tudi kot izkušnjo, ki bogati življenje, kot aktivnost, ki ohranja umskih sposobnosti, krepi družabnih vezi in občutek veselja. Pogosto so poudarjali občutek otroškega navdušenja, gibanja in druženja, ko so obujali spomine na igre iz preteklosti. Za mnoge igre prikličejo živopisne podobe in nostalgичne spomine ter zagotavljajo povezavo s preteklostjo. Nekateri udeleženci so navedli, da igre niso bile le zabavne, ampak so tudi funkcionalne in sicer v smislu učenja, duševnega razvoja in socialne interakcije. Navedeno je bilo, da so med igrami v ospredje stopile čustva, kot so smeh, navdušenje in sproščanje energije ter da so se kljub visoki starosti počutili mladi. Povedali so, da zlasti igre, ki se igrajo v skupinah, zmanjšujejo občutek osamljenosti in povečujejo socialno povezanost. Bili so mnenja, da se miselne igre lahko uporabljajo kot neke vrste miselna vadba za spopadanje s težavami, povezanimi s starostjo, kot sta Alzheimerjeva bolezen in pozabljivost.

Nekateri seniorji zaradi fizičnih omejitev ne sodelujejo v igrah, ki zahtevajo večjo aktivnost in raje posežejo po bolj umirjenih igrah in miselnih igrah. V družbenem smislu so igro dojemali na dva načina: na eni strani je skupina ljudi, ki trdi, da za igro ni starostne omejitve, in ceni tiste, ki se igrajo; na drugi strani pa obstaja tudi pritisk okolja, ki odrasle, ki igrajo igre, obravnava kot „otročje“ in to početje ocenjuje negativno.

## **2. Potrebe in pričakovanja seniorjev**

*Udeleženci so opozorili na nekatere osnovne potrebe in pričakovanja v zvezi z ponudbo igralnih dejavnosti za starejše odrasle. Najpomembnejše med njimi je, da morajo biti igre zasnovane v skladu z značilnostmi te starostne skupine in njihovimi fizičnimi sposobnostmi. Zlasti glede na starostne omejitve gibljivosti si želijo igre s počasnejšim tempom, igre, ki so preproste in ki spodbujajo sodelovanje. Potreba po igrah, ki podpirajo mentalne sposobnosti, je precej visoka. Zaželeno je, da so igre, ki krepijo spomin, podpirajo sposobnosti reševanja problemov in vključujejo strategijo, zasnovane tako, da se lahko igrajo posamezno in v skupinah. Takšne igre niso le zabava, ampak tudi sredstvo za mentalno vadbo. Poleg tega je znatno število udeležencev izrazilo tudi potrebo po fizičnih igrah. Seniorji so navedli, da je za večo udeležbo starejših pri igranju igrer pomembno podporno in tolerantno okolje, možnost, da se igre igrajo skupinsko. Glavni dejavniki, ki preprečujejo sodelovanje, so fizične težave, zapletena struktura iger in negativen odnos okolja. Poudarili so tudi, da igre posameznikov ne smejo le zabavati, ampak jim morajo dati tudi občutek »dosežka«, »vidnosti v družbi« in »samozavesti«. Nekateri udeleženci so navedli, da jih je motiviralo dejstvo, da so bile igre predstavljene na bolj strukturiran in sistematičen način, in da bi se igranje iger moralo preoblikovati iz naključnih v strukturirane aktivnosti. Čeprav so imeli udeleženci pozitivna mnenja o igrah, je bilo opaziti, da so imeli nekateri posamezniki zaradi pomanjkanja tehničnega znanja težave in so potrebovali navodila in pomoč pri igranju.*



## LITERATURA:

- Altmeyer, M., Lessel, P., & Krüger, A. (2018, June). Investigating gamification for seniors aged 75+. In Proceedings of the 2018 Designing Interactive Systems Conference (pp. 453-458).
- Bingölo, C. (2015). Yaşlılık dönemi depresyonunda fenomenolojik özellikler, bilişsel işlevler ve homosistein ile ilişkisi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Pamukkale: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Ekşioğlu A. (2016). Yaşlıların yaşlılık algısının yaşam kalitesi ve depresyonla ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Oğuzhanoğlu Kalkan, N., & Özdel, O. (2005). Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları: Bir psikodrama grup çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi.
- Yavuz, O., & Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 127-141.
- Wimmelmann, C. & Mortensen, E: Hold Hjernen Frisk Evalueringssrapport, Center for Sund Aldring, mKøbenhavns Universitet:

## URL:

- <https://www.milliyet.com.tr/yemel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evinde-zeka-oyunlari-12523933>
- <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmet-merkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>
- [https://slks.dk/fileadmin/user\\_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering\\_af\\_Hold\\_Hjernen\\_Frisk\\_1.pdf](https://slks.dk/fileadmin/user_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering_af_Hold_Hjernen_Frisk_1.pdf)

## IZJAVA O OMEJITVI ODGOVORNOSTI



***Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali CMEPIUS-a. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.***



**Sofinancira  
Evropska unija**



*”Ohranite aktivne možgane, živite barvito življenje”*