

ŽIVOT ZAČÍNÁ PO STOVCE

OTÁZKY
A ODPOVĚDI



Jaké je dnes procento starších lidí ve společnosti a jak se bude počet seniorů do budoucna vyvíjet? — V České republice žije 10,5 milionu obyvatel a z toho představují lidé starší 65 let 18,3 %, 5 % tvoří lidé starší 80 let. To znamená, že **v současné době je u nás téměř každý pátý občan starší 65 let a každý dvacátý starší 80.** V tomto ohledu je Česká republika „průměrnou“ zemí Evropské unie. Nicméně, jak dokazují demografové, Česká republika patří mezi země, které stárnou velmi rychle, a procento starších obyvatel se bude v příštích letech nadále zvyšovat. Je to způsobeno velmi pozitivními faktory, jež vedly zejména v posledních desetiletích ke zvyšování **naděje dožití** – střední délky života. Ta je **v současné době 77,7 roku u mužů, a u žen dokonce 82,6 roku.** Žijeme v bohaté zemi, jsme zdravější, máme to štěstí, že jsme v posledních desetiletích neprošli ani přírodní katastrofou, ani válečným konfliktem, proto naše populace mohla zestárnout a dále stárne. Stárnutí populace je výsledek velmi úspěšného vývoje v některých zemích, mezi něž patří také ČR.

Počet starších lidí bude dále narůstat, ale nikoli stejnoměrně; nejvíce bude přibývat těch nejstarších, tedy lidí nad 80 let. Dá se říci, že u populace lidí kolem šedesáti či pětadesáti tak závratné změny nenastanou, protože většina z nich se v současné době již tohoto věku dožívá. Významné změny nastanou v těch dosud

nejvyšších decenních života, tedy u populace lidí osmdesátiletých, devadesátiletých, stoletých. Jejich počet, a tedy i procento v populaci bude výrazně a rychle narůstat.

Společně se zvyšujícím se věkem se zlepšuje i kvalita života seniorů – v jakých ohledech především? — Nepochybné je, že se dožíváme vyššího věku, což je výsledek lepšího zdraví a životních podmínek, které máme. **Současní senioři** jsou ale jiní než senioři stejného věku v předchozích generacích: **jsou zdravější, aktivnější, mají více možností.** Takovou nejtýpější možností, kterou předchozí generace neměly, je **mobilita.** Nejen cestování do zajímavých a atraktivních krajů, ale také různé pomůcky a vozítka, která usnadňují mobilitu i v blízkém okolí lidem, kteří to potřebují. Pro kvalitu života starších lidí je důležitá také **přírozená komunita,** v níž žijí, jejich město či obec. I tady se mnohé zlepšuje a obce si začínají svých starších občanů nejen více všimnout, ale také je zapojovat do svého života. Mnoho seniorů tuto roli velmi vítá a jsou v ní aktivní – a to je zase velký přínos nejen pro ně, ale i pro ostatní. Tento fenomén je velmi silný v zemích západní a severní Evropy, u nás jsme tyto seniorské iniciativy dlouho postrádali. Přírozené lidské spolkaření bylo u nás narušeno mnoha desetiletími totalit, ale situace se v posledních letech začíná měnit a nové a aktivní spolky se znovu objevují.

ŽIVOT ZAČÍNÁ PO STOVCE

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Prodlužování lidského věku je nepochybně velmi pozitivním jevem, ale důležitá je také kvalita života, kterého se dožíváme nebo kterého se budeme dožívat v budoucích desetiletích. Říká se, že chceme přidávat život létům, nikoli jen léta životu. Evropská populace se dožívá stále vyššího věku, **průměrná naděje dožití je kolem 80 let**, stejně jako v České republice. **Naděje tzv. zdravého dožití** (tedy naděje do jakého věku budeme žít ve zdraví a bez významného funkčního omezení) **je ale zatím daleko nižší – kolem 60 let**. A to platí také pro Českou republiku, která je i v tomto ohledu blízko průměru EU. Evropská unie na to ve svém materiálu „Dlouhodobá péče a stárnoucí společnost – výzvy a politická řešení“, který publikovala již v roce 2013, odpovídá, že nikoli stárnutí jako takové, ale stárnutí provázené nemocemi a nesoběstačností zatím představuje skutečný problém pro většinu zemí EU. Konkrétně pak lze říci, že **každá čtvrtá žena a každý pátý muž v EU bude potřebovat ve svém stáří pomoc a dlouhodobou péči**. To je závažné varování. Zvrátit tento trend je možné tím, že se budeme snažit uchovat si co nejlepší zdraví i ve vyšším věku.

Není tedy pravdou, že opatření ke zlepšení zdraví „již“ nemají u starších lidí takový význam. Naopak, **veškerá účinná preventivní, léčebná a rehabilitační opatření mají velký význam právě u lidí vyššího věku, protože jim pomohou zachovat nejen zdraví, ale také soběstačnost**.

Dalším významným úkolem pro naši stárnoucí společnost je **podpora samostatného života** lidí s chronickými onemocněními, s omezenou soběstačností. Tady jsou jistě důležité služby, které umožní co nejdéle setrvání v domácím prostředí, ale mohou tu hrát nesporně významnou roli právě **moderní technologie**. Nelze od nich očekávat, že lidskou péči či pomoc zcela nahradí, ale mohou ji v mnohém usnadnit, zpříjemnit, zprostředkovat komunikaci. Pro mnoho seniorů je již velmi dobrým pomocníkem a zprostředkovatelem komunikace osobní počítač či tablet, pro jiné je ale jejich obsluha náročná, bojí se tyto technické vymoženosti užívat. V budoucnu se ovšem budou vyvíjet takové technologické prostředky, jejichž užívání bude jednodušší a přátelštější. A nepochybně budou jejich tvůrci brát také více v úvahu specifická přání a potřeby starších lidí.

Jaké faktory lidem nejvíce pomáhají v pocitu šťastného života i ve vyšším věku? — Důležitým východiskem je dobré **zdraví**, anebo alespoň dostatečná kompenzace chronických onemocnění, a zachování soběstačnosti i ve vyšším či vysokém věku. To je ale jen východisko, které samo o sobě štěstí nezajistí. Velmi důležitá je také **lidská sounáležitost**, pocit, že člověk není sám, že je pro někoho důležitý, užitečný, že je obklopen lidmi, které má rád

a kteří mají rádi jeho. Tyto vztahy mohou vznikat v rodině i mimo ni. Paradoxně někdy vidáme, že lidé, kteří nemají rodinu, si své vztahy pěstují, zatímco lidé z velkých rodin na tuto skutečnost mnohdy až příliš spoléhají, ale ne vždy se členové rodiny o své starší členy skutečně zajímají. Je důležité mít rád lidi kolem sebe, mít rád sám sebe a dělat všem, tedy i sobě, alespoň drobné radosti.

Jak se po roce 1989 změnil život seniorů v Česku? — Ta změna byla nepochybně zásadní a bude stále více projevovat, protože do vyšších věkových decenií přecházejí relativně silné ročníky narozené po válce a v padesátých letech. Jsou to lidé, kteří prožili v době po „sametové“ revoluci již významnou část svého života, mnozí z nich velmi aktivně využívali možností, které jim doba umožnila či přímo nabídla. Mnozí z nich procestovali svět, podnikali, byli velmi aktivní ve svých povoláních i koníčcích, ve veřejném životě, a to nikoli jen u nás, ale třeba i v mezinárodním měřítku – pracovali pro mezinárodní organizace a podobně. Tito lidé zůstanou velmi pravděpodobně **aktivní i v seniorském věku** a budou nejen daleko lépe umět prosazovat zájmy seniorů, ale také se více a **aktivněji podílet na životě celé společnosti**.

Kolik lidí pracuje i poté, co už mají nárok na důchod, a jak se bude toto číslo do budoucna zvyšovat? — Český statistický úřad uvádí, že u nás pracuje asi čtvrt milionů lidí pobírajících důchod, zhruba třetinu z tohoto celkového počtu ovšem tvoří lidé s invalidním důchodem. Jak se bude toto číslo do budoucna měnit, nelze říci, protože to je veličina, kterou může ovlivnit mnoho politických a legislativních opatření. **Současný systém stimuluje, podporuje, možná i nutí lidi v důchodu k tomu, aby pracovali**. Pro mnohé je to podmínka zachování životní úrovně, na kterou jsou zvyklí.

Co naopak seniory brzdí v tom, aby žili skutečně plnohodnotný život? — Těch faktorů je mnoho a mnohé z nich jsou individuální. Mezi ty nejdůležitější patří **špatný zdravotní stav**. Nejde jenom o onemocnění tělesná, která limitují soběstačnost a člověka omezují. Významná jsou také psychická onemocnění, například deprese, která je ve vyšším věku dosti častá, často přichází jako „doprovod“ jiných závažnějších onemocnění či těžkých životních situací. Může se objevit ale i sama, bez těchto souvislostí. **Deprese** vždy představuje velké utrpení a nesporně zhoršuje kvalitu života. Je proto velmi důležité i o ní uvažovat a obrátit se včas na odbornou pomoc v případě, že pocity smutku, beznaděje či také apatie a nezájmu o okolí vznikly bez zjevné příčiny či trvají déle než několik týdnů. Velmi často si lidé s depresí nejen nedokáží poradit sami, ale ani vyhledat odbornou pomoc. Proto je důležitá pomoc jejich okolí. Deprese je velmi dobře léčitelná a odborná pomoc a nastá-

ŽIVOT ZAČÍNÁ PO STOVCE

OTÁZKY A ODPOVĚDI

vení terapie mohou vést doslova k „rozzáření“ života a v každém případě k významnému zlepšení jeho kvality.

Výrazným problémem je také [dementia](#) a [Alzheimerova nemoc](#) jako její nejčastější příčina. Ta sice není součástí normálního stárnutí, ale ve vyšším věku přichází častěji. Také lidé s demencí potřebují podporu svého okolí, aby mohli co nejdéle žít normálním kvalitním životem.

Poslední velmi důležitý faktor souvisí téměř se všemi předchozími problémy. Významnou roli v životě staršího a stárnoucího člověka hraje [okolí](#), prostředí, ve kterém člověk žije, lidé, kteří jej obklopují, rodina, přátelé, obec, město, společnost. Pokud je prostředí nepřátelské vůči starším lidem, plnohodnotný život jim to skutečně znemožňuje.

Do jak velké míry české seniory oproti seniorům ze západních zemí limituje nedostatek financí, či dokonce chudoba? — Hmotné a finanční zabezpečení je pro stáří nesmírně důležité a nelze nevidět, že důchody lidí v zemích na západ od našich hranic jsou skutečně významně vyšší a umožňují jim daleko lepší životní standard. [Výše důchodu](#) se zatím stále [velmi liší od toho, co by většina lidí potřebovala](#).

Jaké organizace v Česku pomáhají seniorům prožívat stáří aktivně? — Kromě velkých organizací, jako jsou například [Život 90](#), [Elpida](#) a různé další seniorské svazy a organizace, jsou nesmírně důležité různé [místní organizace](#), [kluby a spolky](#), které působí v jednotlivých obcích a zapojují do své činnosti lidi vyššího věku nebo jsou jimi přímo organizovány.

Jak moc se liší kvalita života lidí žijících samostatně od těch, kteří bydlí v domově pro seniory? — Lidé, kteří žijí v institucích pro seniory, tam jsou zpravidla proto, že jejich zdravotní stav a úroveň soběstačnosti vyžadují trvalou pomoc a podporu, kterou zpravidla není možné zajistit v domácím prostředí. Mnohá zařízení poskytují velmi dobrou péči, ale stále existují velké problémy například v zajištění kvalitní zdravotní péče nebo uspokojení sociálních potřeb seniora. [Každý z nás si samozřejmě přeje žít samostatně, doma, mezi svými či ve „svém“](#). Někdy to ale není možné.



Autorka textu — Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče, Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy

Editace za Jeden svět — Anna Batistová
Korektura — Alena Rambousková

ŽIVOT ZAČÍNÁ PO STOVCE

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Statistická data

UZIS (Ústav zdravotnických informací a statistiky)

Zpracovává data o zdravotním stavu a zdravotnictví, vydává četné publikace, například Zdravotnické ročenky
uzis.cz/nas

ČSU (Český statistický úřad)

Nejvyšší úřad zodpovědný za zpracování statistických dat ze všech oblastí života naší země
cszo.cz

Seniorské organizace

Život 90

Vznikl jako občanské sdružení v roce 1990 s cílem umožnit seniorům žít plnohodnotný život tam, kde to mají rádi, tedy doma
zivot90.cz

Česká gerontologická a geriatrická společnost ČLS JEP, z. s.

tato odborná společnost je součástí České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, sdružuje zejména lékaře ale také další odborníky a zájemce o problematiku stárnutí a stáří. Pořádá různé odborné akce, konference a je součástí mezinárodních odborných společností (European Geriatric Medicine Society a International Association of Gerontology and Geriatrics)
cggs.cz

Elpida

Obecně prospěšná společnost, která „pomáhá seniorům stát se samozřejmou, sebevědomou a respektovanou součástí naší společnosti.“ Realizuje dlouhodobé projekty na podporu aktivního života seniorů. Provozuje Centrum Elpida – vzdělávací a kulturní centrum pro seniory z celé Prahy, Linku seniorů 800 200 007, vydává časopis Vital a mnohé další
elpida.cz

Česká alzheimerovská společnost, o. p. s.

Tato společnost sdružuje zájemce o problematiku nejen Alzheimerovy nemoci, ale i jiných onemocnění způsobujících demenci. Sdružuje rodinné příslušníky, lidi žijící s demencí, odborníky, kteří se této problematice věnují i další zájemce
alzheimer.cz