

Jabok~

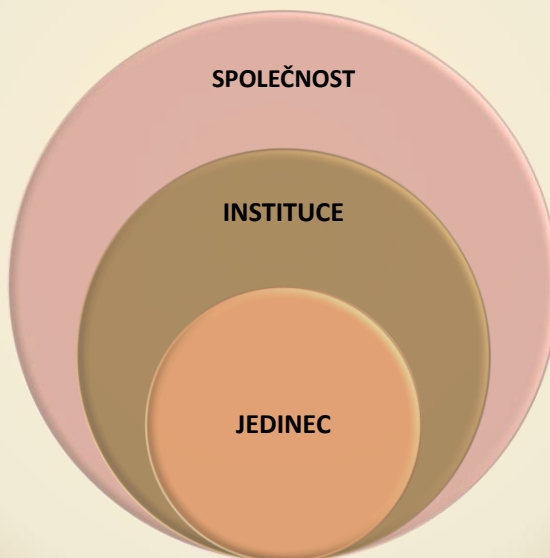
Postupný nárůst počtu obyvatel ve starším a seniorském věku postavil do centra diskuse otázku jejich plnohodnotné integrace do společenských procesů a udržení co nejvyšší míry jejich aktivity až do pozdního věku.

Požadavek výraznějšího využívání potenciálu starších jedinců, snaha plně je integrovat a zároveň jim zajistit důstojné životní podmínky.

„Demografickou změnu lze úspěšně zvládnout pozitivním přístupem zaměřeným na potenciál starších věkových skupin.“ (Evropská komise, 2012, s. 3)

Jabok~

PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ

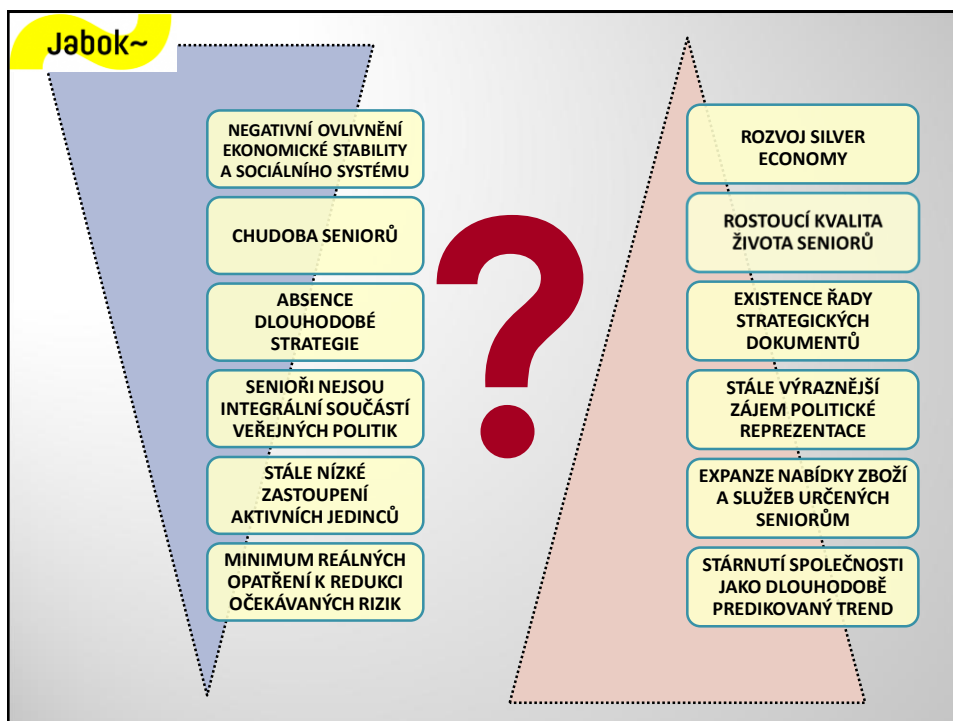


Jabok~

KONTEXTY PŘÍPRAVY NA STÁŘÍ

- ❑ **Společenské:** zdravotnictví, valorizace důchodů, diskriminace seniorů, ageismus, nabídka a dostupnost služeb...
- ❑ **Pracovní:** diskriminace starších pracovníků, Age Management, outplacement – nabídka adaptačních opatření, ulehčování přechodu do důchodu ...
- ❑ **Individuální:** samostatná příprava na stáří


Jabok~



Jabok~

LEU/info/sites/info/files/green_paper_ageing_factosheet_en_1.pdf

heet_en_1.pdf 1 / 4 100%



Green Paper on Ageing

27 January 2021 #EUAgeing

In the last 50 years, life expectancy at birth has increased by about 10 years for both men and women. This is a remarkable achievement that poses challenges and offers opportunities. The Green Paper on Ageing opens a wide debate on the impact of this trend - for citizens, whatever their age, and for society as a whole. It raises questions that span across the life-cycle - from the formative years, to working age, to retirement, and stages of growing needs.

Ageing: challenges & opportunities throughout the life-cycle



Growing needs: healthcare, long-term care / mobility, connectivity, well-being

Formative years: life-long learning, healthy & active ageing

Working age: labour markets, productivity, innovation and business opportunities

Jabok~



YOUNG GIRL YOUNG MAN

Productive Aging

Successful Aging

Active Aging

Healthy Aging



Jabok~

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

- kořeny v 60. letech, především v USA
- zásadní rozvoj od 90. let, vliv Světové zdravotnické organizace (WHO): „zdravé stárnutí“ (1990)
- podstatou je umožnit stárnoucím jedincům pokračovat v práci a dalších aktivitách v závislosti na jejich možnostech a kapacitě
- slovo „*aktivní*“ neznamená pouze aktivitu fyzickou a pracovní, ale **celkovou** účast na ekonomických, společenských, kulturních a občanských aktivitách
- uvědomění si práv starších občanů ve smyslu jejich nezávislosti, participace, důstojnosti, péče a osobního uplatnění

Jabok~



Active Ageing: A Policy Framework (WHO, 2002, s. 12):

„... proces optimalizace podmínek a příležitostí pro zachování zdraví, aktivního zapojení a životních jistot s cílem zvyšovat kvalitu života lidí během jejich stárnutí.“

Jabok~

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

- cílem je jejich začlenění do společnosti, ve které jsou považováni za plnohodnotné občany
- celoživotní úsilí jedince zachovat si v dobrém stavu zdraví i účast na veřejném životě v každé životní etapě
- nejde pouze o individuální životní styl, ale především o celkové zapojení do života rodiny i společnosti
- významnou roli mají státy, které by svými politikami měly změnit způsob vnímání a vypořádání se s vysokým věkem

(OECD, 2009)

Jabok~

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

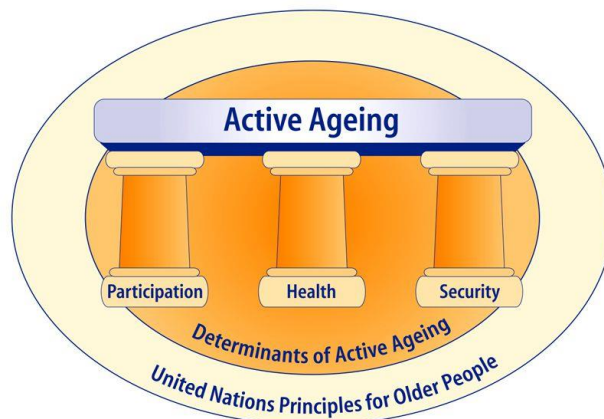
Strategie aktivního stárnutí musí být zaměřena na celý život a na všechny věkové skupiny, **netýká se pouze starších či starých lidí.**

Nutný přesun perspektivy od starších jedinců, jakožto vyčleněné skupiny která zestárla, ke všem občanům, kteří stárnou kontinuálně.

Cíle: zvýšení povědomí o přínosu zdravého životního stylu, celoživotního učení a důležitosti řízení svého vlastního stárnutí.

Jabok~

The three pillars of a policy framework for Active Ageing



Determinanty ovlivňující kvalitu života seniorů (WHO, 2002)



Jabok~

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

- aktuálně je rozšířené redukované pojetí konceptu v podobě **produktivního stárnutí**
- původní cíle WHO byly vázány především na zlepšení kvality života obecně, dnes je sledováno především hodnocení kvality (i kvantitativně) **přínosu** seniorů pro společnost
- „...situace, kdy mají starší a stárnoucí osoby kontinuální příležitost k participaci na trhu práce, stejně jako k zapojení se do jiných neplacených produktivních aktivit. To může zahrnovat škálu aktivit od poskytování péče členům rodiny po dobrovolnictví, přičemž s tím, jak osoby stárnou, žijí zdravé, soběstačné a zajištěné/bezpečné životy.“

Jabok~

INDEX AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

- Rok 2012 byl Evropskou komisí vyhlášený **Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity**.
- V jeho rámci byla realizována řada iniciativ na evropské, národní i regionální úrovni. Spolu s nimi vyvstala i potřeba dlouhodobého hodnocení a sledování takovýchto opatření.
- Jako nástroj pro takovéto sledování byl vytvořen tzv. **Index aktivního stárnutí** (Active Ageing Index, AAI), tj. analytický nástroj k měření potenciálu stárnoucích společností a ke zhodnocení pozice seniorů v jejich rámci.
- Jeho cílem je srovnávání míry **využívání potenciálu** starších lidí a míry **možnosti participace** na ekonomickém a sociálním životě společnosti.
- Zároveň může sloužit k identifikaci výzev a příležitostí spojených se stárnutím populací a napomáhat v určování priorit a definování cílů pro zlepšení.
- Návaznost na koncept aktivního stárnutí je především na rovině ideové a index tak nemá primárně za cíl vyjadřovat míru, jakou senioři v dané společnosti „stárnou aktivně“.

V. Methodology - Active Ageing x

https://statswiki.unece.org/display/AAI/V.+Methodology

Prostory

Active Ageing Index

Dashboard / Active Ageing Index Home

V. Methodology

Vytvořila: Thérèse Lalor; naposledy změnil(a) Olga Kharitonova v 22. Led. 2019

Home page

- I. AAI in brief
- II. Ranking
- III. Do it yourself!
- IV. Charts and tables
- V. Methodology
- VI. Documents and publications
- VII. About the project
- VIII. Meetings and events

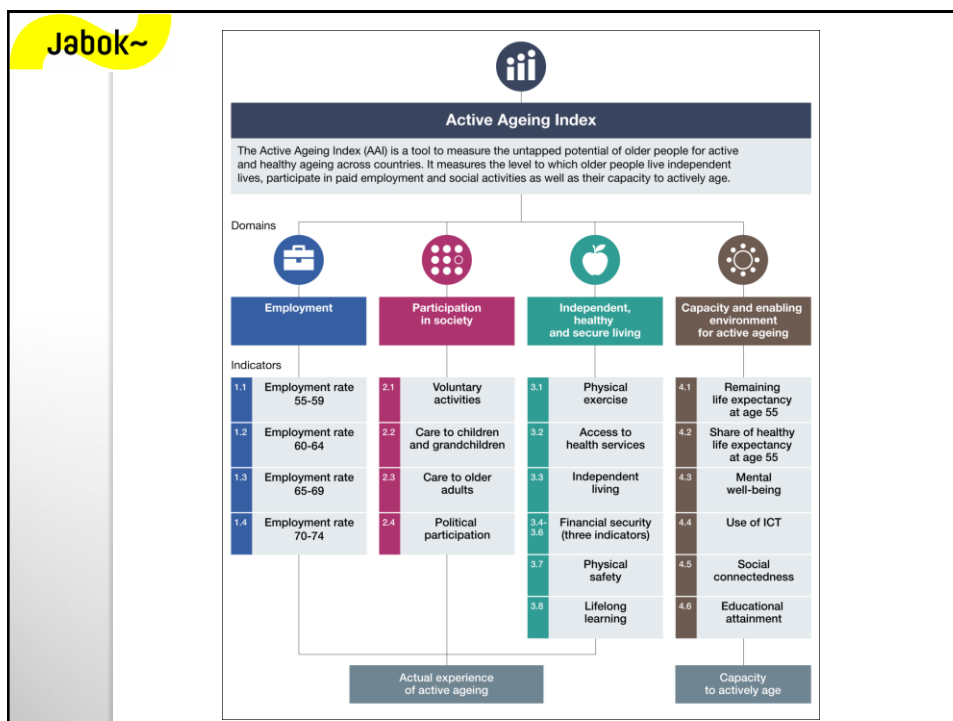
Active Ageing Index 2012
Concept, Methodology and Final Results

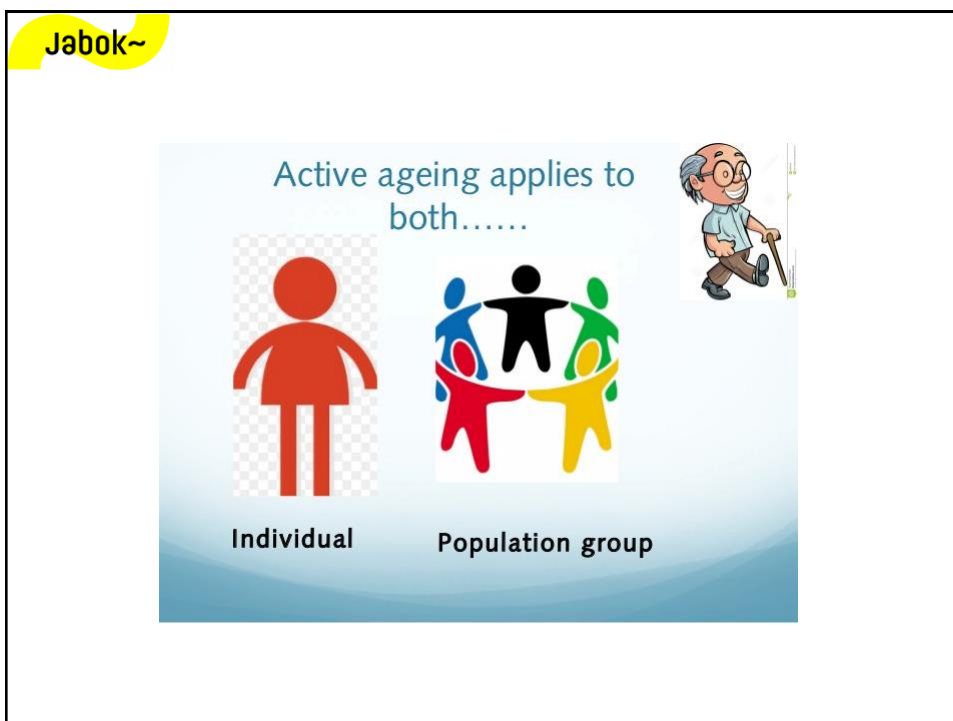
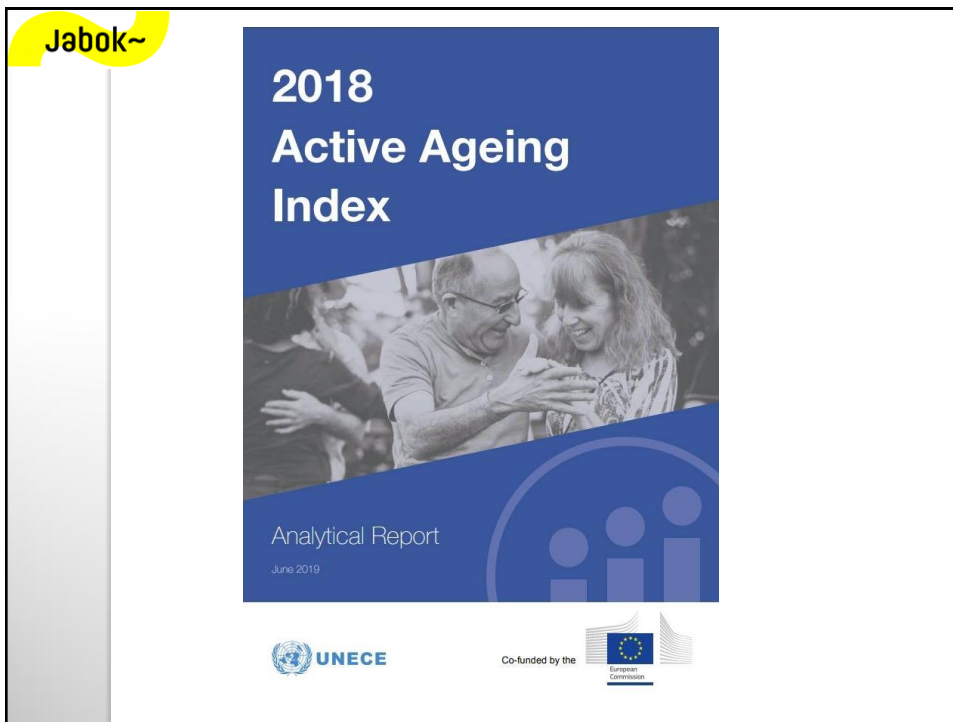
European Centre Vienna
(Authored by Asghar Zaidi / Project Coordinator, Katrin Gasior, Maria M. Hofmarcher, Orsolya Lelkes, Bernd Marin, Ricardo Rodrigues, Andrea Schmidt, Pieter Vanhuysse and Eszter Zolyomi) Report submitted to European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion, and to the UNECE, for the project Active Ageing Index (AAI), UNECE Grant No: ECE/GC/2012/003. March 2013

! With updated annexes containing detailed information on indicators used for the 2018 AAI. For the original annexes please click here

Preface
Chapter 1: Conceptual considerations in measuring active ageing
Chapter 2: Selection criteria for and requirements of active ageing indicators
Chapter 3: Choice of the aggregation methodology for the AAI
Chapter 4: Final Results for EU27 Member States
Chapter 5: Synthesizing discussion
References

Nástroje prostoru



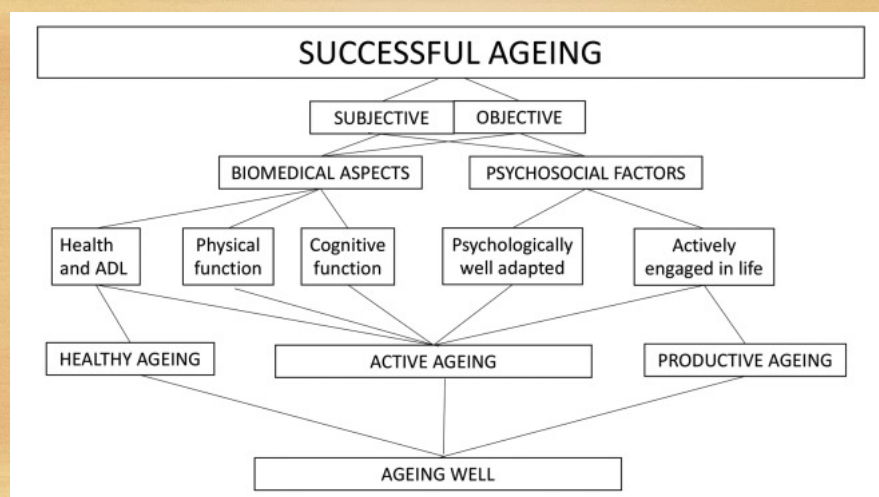


Jabok~

ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ

SUCCESSFUL AGING

Jabok~



Jabok~

ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ

- Zkoumáno především v kontextu pozitivní psychologie.
- Zkoumání souvislostí duševní pohody a životní spokojenosti, studium kladných emocí a pozitivního myšlení, identifikace a rozvoj silných stránek charakteru jedince.
- Stáří není chápáno jako úpadek, ale přirozený úsek celoživotního vývoje, který v sobě zahrnuje celou řadu pozitivních faktorů.

Jabok~

STÁRNUTÍ JAKO VÝZVA, NIKOLI JAKO PROBLÉM!

Úspěšné stárnutí nezáleží pouze na genetických predispozicích, vnějších okolnostech a náhodě, ale do velké míry na jedinci samotném.



Jabok~

KVALITA ŽIVOTA

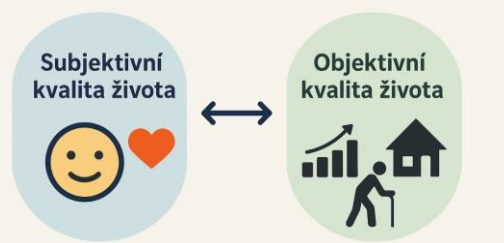
- Multidimenzionální fenomén.
- Vnímání vlastní pozice v životě v kontextu kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k cílům jedince, jeho očekáváním a normám (WHO, 1997).
- Pojem lidského blahobytu (well-being) měřený sociálními ukazateli spíše než kvantitativním měřením (OSN, 2010).
- „Kvalita života je to, zač ji člověk považuje“ (Duffková, 2008)
- Důsledek interakce různých faktorů: sociální, zdravotní, ekonomické, environmentální.
- Vědecky zkoumáno především od 70. let dvacátého století.
- Nejdříve v souvislosti s nemocnými a handicapovanými.

Jabok~

Kvalita života

Objektivní: naplnění požadavků, které se týkají fyzického zdraví a sociálních i materiálních podmínek života.

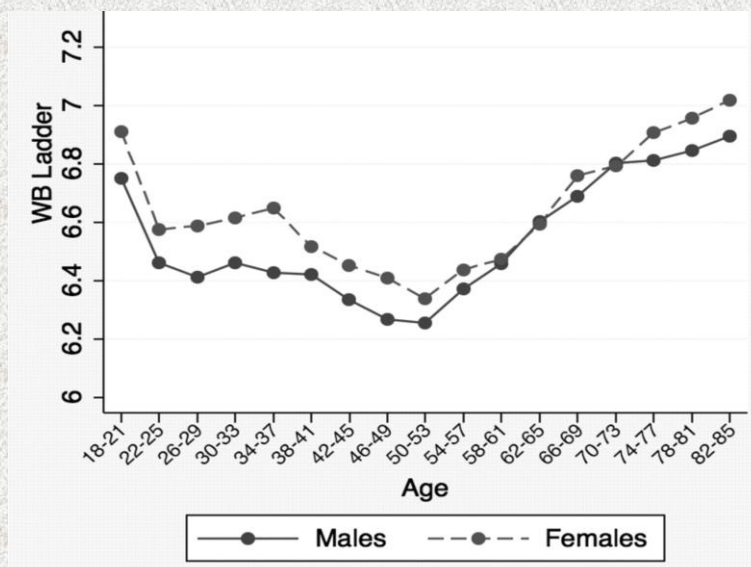
Subjektivní: psychická pohoda a všeobecná spokojenost se životem



- do 70. let se kvalita života hodnotila především ve vztahu ke společnosti, tj. zkoumány byly primárně ekonomické a sociální indikátory (příjem, materiální zajištění, politická svoboda, sociální spravedlnost, právní jistoty, zdravotní péče)
- subjektivní spokojenost nicméně často nekorespondovala s prostředím a životními podmínkami
- výsledkem byl posun od zkoumání objektivních podmínek k individuálním faktorům

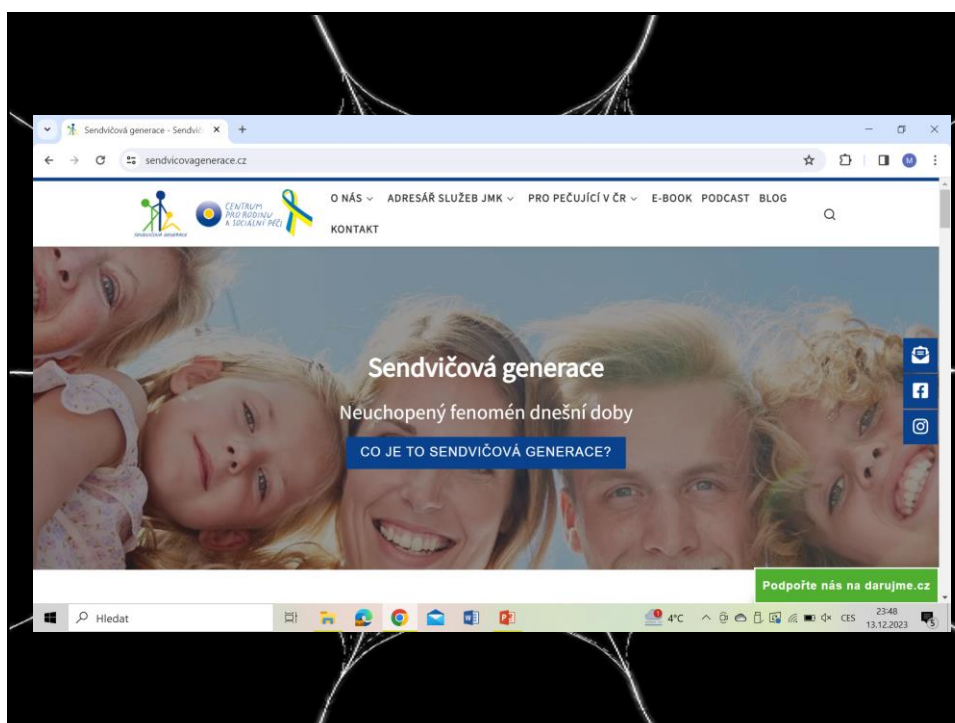
Jabok~

Výzkum v USA, rok 2008, 355 000 respondentů.



Jabok~

- Řada studií (viz Rettner, 2010) konstatuje, že starší dospělí jsou obecně spokojenější a šťastnější, než je tomu u mladších generací.
- Výzkum provedený roku 2010 v USA na vzorku 340,000 občanů rozvíjí hypotézu, že dnešní senioři prožívají častěji pocit štěstí, optimističtěji nahlízejí na svůj život, vykazují menší míru stresu, mají více ujasněné priority a pozitivnější vnímání okolí.
- Autoři studie tvrdí, že křivku celkové životní spokojenosti (tzv. *global well-being*) lze přirovnat ke tvaru plochého písmene „U“, přičemž nejnižší úroveň bývá dosahována mezi 40. až 50. rokem života (krize středního věku).



Facebook x Starám se a práci - Informace x

starmsepracuj.cz

STARÁM SE A PRACUJI

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

DOMU AKTUALITY PRO PEČUJÍCÍ PRO ZAMĚSTNAVATELE PORADNA DISKUZE O PROJEKTU Hledat




Prostřednictvím těchto stránek můžete získat základní a důležité informace, kam se obrátit, kde hledat pomoc a důležité rady, které Vám pomohou při péči o vašeho blízkého člověka. Uvědomujeme si, že často nečekaná situace, kdy se ze dne na den člověk musí začít starat o nemocného manžela, manželku, maminku, tatínka, sestru, bratra nebo jiného člena či členku rodiny, může být velmi stresující a náročná. Byznys pro společnost nabízí lidem, kteří se snaží skoubit práci s péčí o své nejbližší, podporu a pomoc v programu „Starám se a pracuji“ a součástí pomoci jsou i tyto webové stránky.



INFORMACE PRO PEČUJÍCÍ

Jak řešit konkrétní problémy při skoubení zaměstnání a rodinné péče? Jak se orientovat



INFORMACE PRO ZAMĚSTNAVATELE

Pětina českých rodin řeší péči o nejstarší členy domácnosti a další si musejí v důsledku



MOBILNÍ PORADNA

Naše mobilní poradna Starám se a pracuji nabízí celou škálu služeb, které mohou

22:48 14.8.2019

Jabok~




Relativně nový fenomén:

SENDVIČOVÝ SENIOR




Jabok~

Sendvičový senior - Když seni... x +

sendvicovysenior.cz

O NÁS ▾ JAK POMÁHÁME PODCAST INFORMACE Z KRAJŮ CO DĚLAT KDYŽ BLOG KONTAKT 🔍

Seniři jako sendvičová generace

Sendvičový senior

KDYŽ SENIOR PODPÍRÁ NĚKOLIK GENERACÍ

ZJISTĚTE VÍCE

Pokles teplot 23:17 18.11.2024

Jabok~

Chudší stárnou rychleji. Nejpatrnější rozdíl je ve středním věku, tvrdí studie

Kauza Motol 80 let od konce války Volby do Sněmovny MediaHub Zprávy z EU NATO Inspirativní ženy Specialy

24 HODIN VE STAROVĚKÉM EGYPTĚ

Byl Lenin be... nebo jen revoluc...

Vyšívá pro každého

Partners Banka

Byt pětiprocentní stranou stačí, říká Pospíšil, jako pražský radní zřejmě skončí

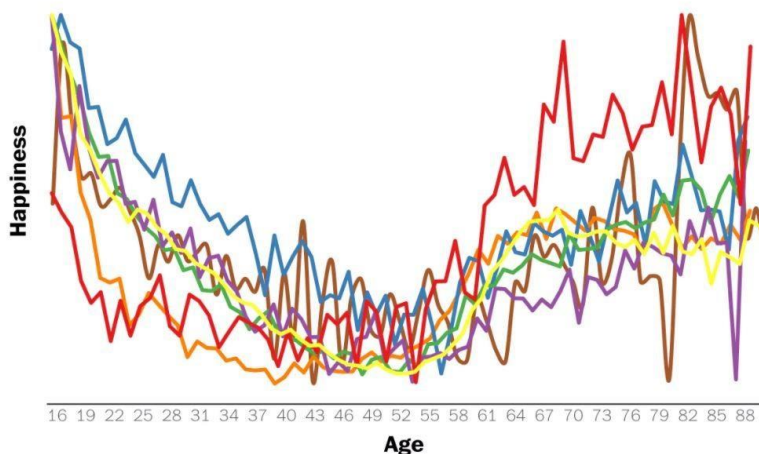
Pro rychlost stárnutí jsou určující návyky převzaté v mládí, jejichž příčinou

19:17 09.02.2025

The shape of happiness

Relationship between happiness (or life satisfaction) and age across seven major surveys

Note: Trend lines are scaled to a common minimum and maximum range



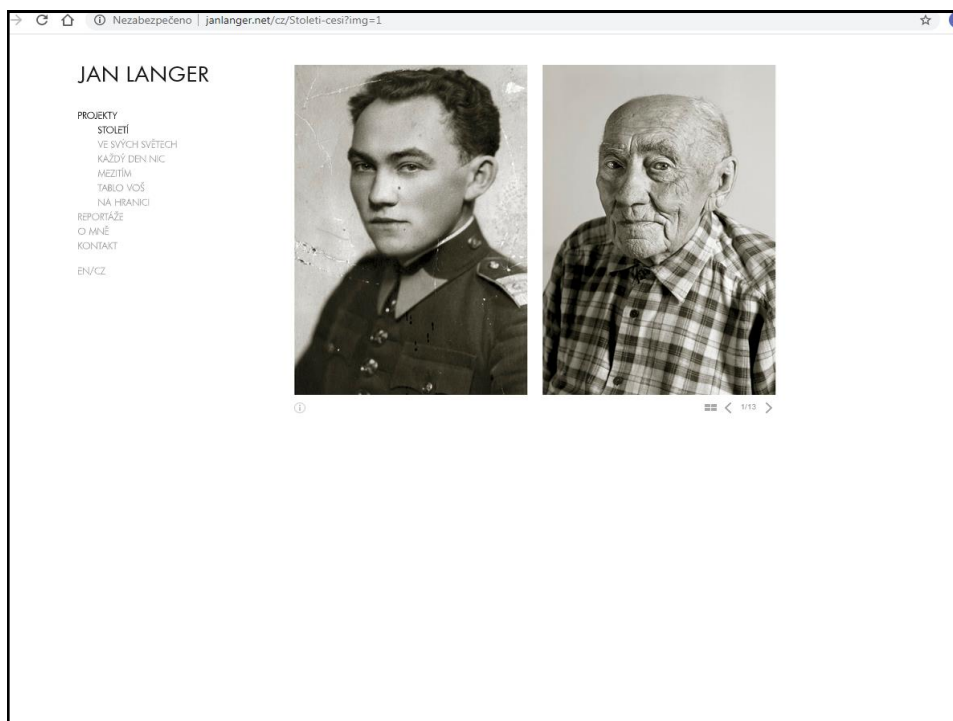
WAPO.ST/WONKBLOG

Source: Blanchflower and Oswald, 2017

Jabok~

- Podle agentury Gallup (výzkum ve 160 zemích světa, tj. 98 % světové populace) v chudších zemích pocit spokojenosti klesá po celý život; relativně nejlépe jsou na tom nejchudší (jejich individuální pocit štěstí se v průběhu života mění minimálně).
- Ve vyspělých zemích má křivka spokojenosti podobu „U“, v Africe je tato křivka prakticky rovná a bez výkyvů (nedostatek přílišné radosti i frustrace), v **zemích východní Evropy** a Latinské Ameriky spokojenost ke konci života **klesá**.
- K hlavním faktorům patří fyzické zdraví; zakoušená bolest; spokojenost se životem; kvantita pocitů štěstí, smutky a zloby; porovnání subjektivních představ o životě s realitou.

- ❑ Názor, že starší lidé mají méně negativních vzpomínek, čímž se jejich život v retrospektivním pohledu zdá pozitivnější (Rettner, 2010).
- ❑ Starší lidé jsou také častěji spokojeni sami se sebou a se svou pozicí ve společnosti, mají i nižší nároky.
- ❑ V tomto případě je samozřejmě nutné abstrahovat od negativních jevů, jakými jsou např. nezaměstnanost, zhoršující se zdravotní stav, samota apod.
- ❑ Ovšem, jak dokazují některé paralelně provedené studie, životní optimismus **nemusí** bezpodmínečně vykazovat konvergenci se **zdravotní či sociální situací jedince**. (Bryner, 2010)



Jabok~

M. P. DESSAINTOVÁ

Nezačínejte stárnout, Portál, 1999

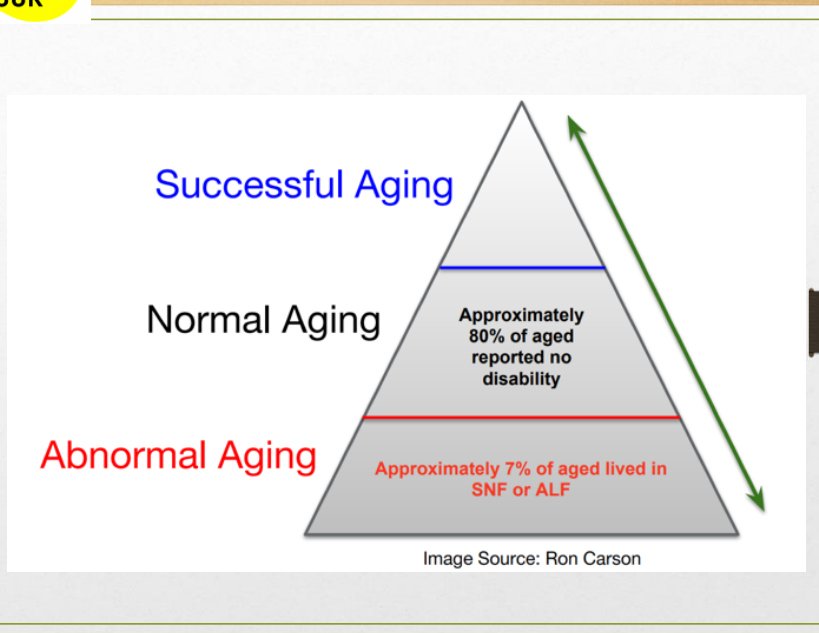
Kategorie stáří:

„úspěšné stáří“ (25 %) – lidé aktivní, vitální, čilí, zvědaví, otevření, dokážou experimentovat

„neúspěšné stáří“ (10 %) – lidé smutní, zmatení, nudí se, nedokážou se zaměstnat, mají často špatnou náladu, zlobí se, stále si stěžují

„očekávané stáří“ (65 %) – stáří a smrt pro osoby představuje přirozené vyústění, bez nutnosti pasivního čekání; apaticky se spokojí se všedním, jednotvárným životem, nevyhledávají nové zkušenosti, nejsou aktivní, odevzdaně očekávají konec

Jabok~



Do penze míří nejšťastnější generace. Šedesátníci jsou spokojenější

11. května 2019 0:01

Lidé na prahu šedesátky a takzvaní mladí důchodci jsou v Česku se životem celkově spokojenější než jejich předchůdci. Sociologové z Medianu vyzpovídali s odstupem deseti let bezmála tři tisíce lidí ve věku mezi 55 až 65 lety. A nyní mají v ruce pozitivní zprávu. Starší lidé chtějí mít volný čas, vzdělávat se a cestovat.



(ilustrační snímek) | foto: Profimedia.cz

Ukazuje se například, že současní reprezentanti uvedené věkové skupiny jsou osvěcenější a aktivnější než jejich předchůdci v roce 2008.

Největší rozdíl se projevil v přístupu ke zdraví, jehož si současníci hledí mnohem více a častěji chodí na pravidelné preventivní kontroly, i když nemají potíže. Loni to potvrdilo 52 procent oslovených, zatímco v roce 2008 jen 38 procent.

Zdá se, že jsou lidé v předdůchodovém věku společenější. Naradí se

Reklama

SAMSUNG Galaxy S10e

19 477 Kč
16 477 Kč

**Sleva 3 000 Kč
a výměna prasklého
displeje na náš účet**

Budoucnost je úžasná.

Zjistit více

Jabok~

Quality of Life

Subjective
parameters

Pleasure and
general
happiness

Well-being

Objective
parameters

Physical and
mental function

level of income

Jabok~

- ❑ Celosvětový průzkum GLOBAL RETIREMENT INDEX francouzské společnosti Natixis Global Asset Management hodnotí od roku 2013 kvalitu života penzistů.
- ❑ Šetření původně zahrnovalo 150 zemí. Od roku 2016 je v důsledku změny metodiky sledováno 43 nejvyspělejších zemí.
- ❑ Založeno mimo jiné na statistikách Světové banky, OSN, národních statistických úřadů, akademické sféry apod.
- ❑ Primárním faktorem je komplex 18 indikátorů (např. délka života, výdaje státu na zdravotnictví, dostupnost zdravotní péče apod.) ve čtyřech hlavních kategoriích (zdravotní péče, materiální podmínky života, kvalita života, finance).

Jabok~

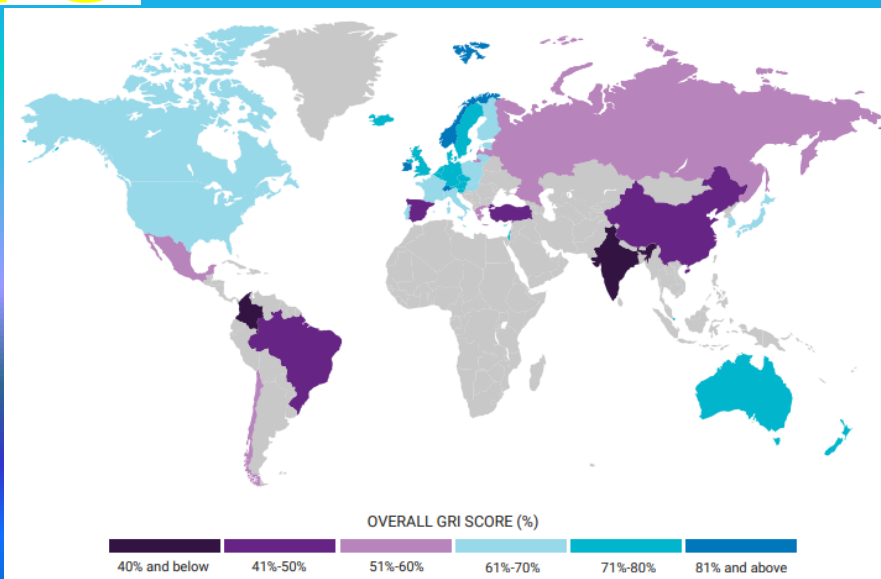


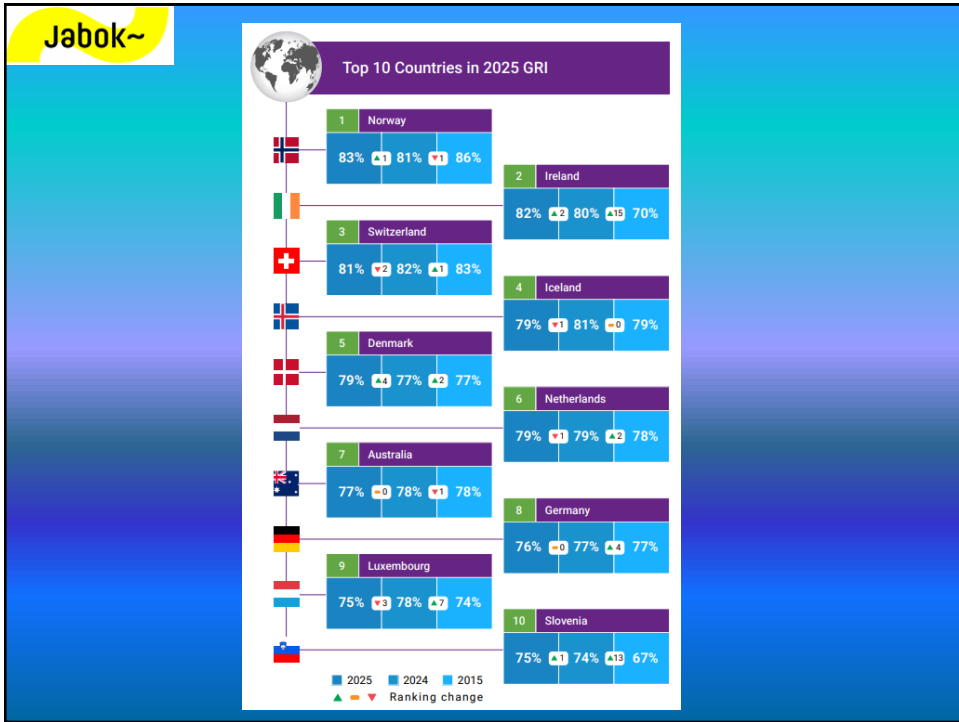
FINANCES IN RETIREMENT	MATERIAL WELLBEING	QUALITY OF LIFE	HEALTH
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Old-Age Dependency ✓ Bank Non-Performing Loans ✓ Inflation ✓ Interest Rates ✓ Tax Pressure ✓ Governance ✓ Government Indebtedness 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Income Equality ✓ Income per Capita ✓ Unemployment 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Happiness ✓ Air Quality ✓ Water and Sanitation ✓ Biodiversity and Habitat ✓ Environmental Factors 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Life Expectancy ✓ Health Expenditure per Capita ✓ Non-Insured Health Expenditure

Jabok~

- ❑ Evropské země jsou úspěšné v reformách, mají rozvinutější a obecně dostupný sociální systém.
- ❑ Např. američtí penzisté mají celosvětově jeden z nejvyšších příjmů, ten je ale velmi nerovnoměrně distribuován.
- ❑ ČR: dostupnost zdravotních služeb, solidární důchodový systém, nižší průměrný důchodový věk.
- ❑ Česká republika se kontinuálně zlepšuje v následujících oblastech: kvalita života, finanční a materiální blahobyt (well-being), dále daňové zatížení, kvalita ovzduší a nezaměstnanost.
- ❑ Nejnižší index dlouhodobě vykazuje sféra politiky (governance) a bankovní poplatky.

Jabok~

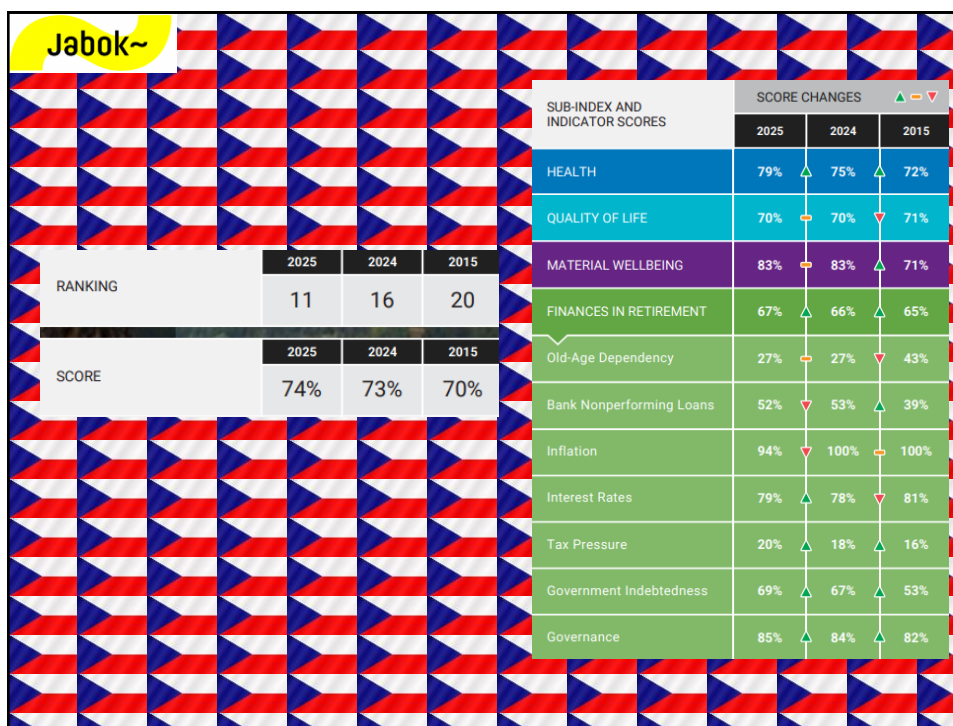




Top 25 Countries in 2025 GRI

Country	Ranking			Score		
	2025	2024	2015	2025	2024	2015
Norway	1	2	1	83%	81%	86%
Ireland	2	4	19	82%	80%	70%
Switzerland	3	1	2	81%	82%	83%
Iceland	4	3	3	79%	81%	79%
Denmark	5	9	11	79%	77%	77%
Netherlands	6	5	7	79%	79%	78%
Australia	7	7	6	77%	78%	78%
Germany	8	8	12	76%	77%	77%
Luxembourg	9	6	13	75%	78%	74%
Slovenia	10	11	24	75%	74%	67%
Czech Republic	11	16	20	74%	73%	70%
New Zealand	12	10	5	73%	77%	78%
Singapore	13	25	25	73%	67%	64%
United Kingdom	14	14	16	72%	74%	71%
Austria	15	12	8	72%	74%	78%
Israel	16	19	17	72%	72%	70%
Belgium	17	15	14	71%	73%	72%
Sweden	18	17	4	71%	72%	79%
Malta	19	21	23	70%	70%	67%
Canada	20	13	10	70%	74%	77%
United States	21	22	15	70%	70%	72%
Korea Republic	22	20	22	69%	71%	69%
Finland	23	18	9	66%	72%	77%
Slovak Republic	24	28	26	66%	64%	63%
Cyprus	25	29	33	66%	64%	55%

Changes in 2025: ▲ Increase, ■ Consistent, ▼ Decrease
Score Scale: 51%-60% (light purple), 61%-70% (medium purple), 71%-80% (dark purple), 81%-100% (black)



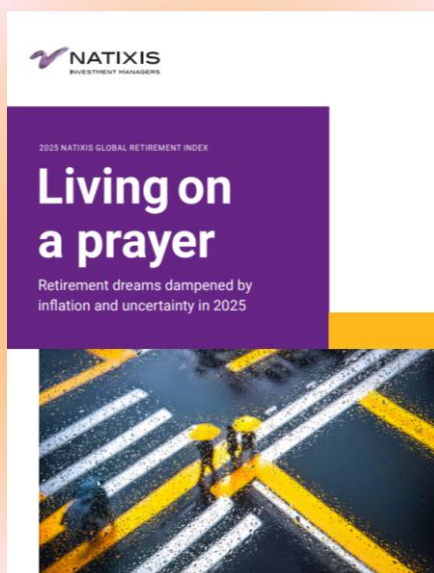
Jabok~

- ČR zaznamenala zlepšení v oblasti kvality života a financí v důchodu, zatímco její výkon v oblasti **materiálního blahobytu zůstává nejsilnějším** výsledkem napříč všemi čtyřmi subindexy.
- Skóre země v subindexu zdraví stoupl o čtyři procentní body na 79 %, avšak její umístění zůstává na 29. příčce. Toto zlepšení lze do značné míry přičíst výraznému **nárůstu střední délky života**, přestože stále zaostává za průměrem EU.
- V oblasti výdajů na zdravotní péči hrazených z veřejného zdravotního pojištění se ČR opět umístila v první desítce celosvětově, i když oproti loňsku o čtyři místa klesla.
- Země se může pochlubit jednou z **nejvyšších úrovní** veřejného financování zdravotnictví v EU, tyto investice se vyplácí ve formě lepších výsledků souvisejících s prodlužující se délkou života.

Jabok~

- ČR si polepšila také v **subindexu financí v důchodu** (posun o dvě příčky na 15. místo). Zlepšení vychází z mírných změn několika ukazatelů, včetně zadluženosti vlády, daňové zátěže, kvality správy a úrokových sazeb. Celkové prostředí zůstává relativně stabilní, avšak mírné zvýšení inflace způsobilo ztrátu předního umístění v indikátoru inflace po prudkém růstu cen bydlení na začátku roku.
- Subindex materiálního blahobytu nadále patří mezi silné stránky (stabilní skóre 83 %, avšak v celosvětovém pořadí pokles z 1. na 2. místo). **Nadpřůměrné výsledky:** nezaměstnanost (1. místo) a rovnost příjmů (2.).
- Stabilita v oblasti **kvality života:** posun o tři místa na 22. příčku, skóre 70 %. Silné stránky: biodiverzita a přírodní stanoviště (posun z 11. na 5. místo). Slabé stránky: voda a sanitační. ČR sice dosahuje pokroku v některých environmentálních metrikách, přesto však tato oblast představuje její **slabé místo**.

Jabok~



Jabok~

PAUL BALTES:
Successful aging. Perspectives from the behavioral science, 1990

- Uspokojivý zdravotní stav
- Finanční zajištění
- Aktivita v zaměstnání (i dobrovolnictví)
- Produktivita
- Nezávislost
- Zvládání každodenního života
- Optimistický pohled do budoucna
- Angažovanost ve vztazích a činnostech, které nabízejí smysl a oporu



Jabok~

H. LAVRETZSKÁ a M. R. IRVING.
Resilience and aging, Aging Health, 2007

- Úroveň rozumových schopností
- Zvládání emocí
- Dostatečné sebevědomí
- Optimismus
- Altruismus
- Smysl pro humor
- Aktivní přístup při zvládání těžkostí



Jabok~

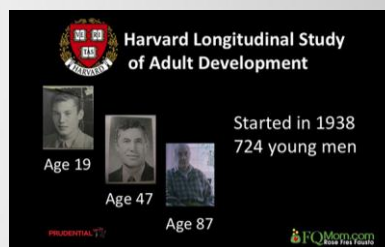
OPTIMÁLNÍ STÁRNUTÍ PODLE J. ŠVANCARY, TZV. „PĚT P“:

- ❑ Perspektiva (zachování životního programu, pozitivní výhled do budoucna)
- ❑ Pružnost (přijímání nových podmětů, vzdělávání)
- ❑ Prozíravost (výběr přiměřených cílů a aktivit, příprava na obtíže a omezení)
- ❑ Porozumění (dobré vztahy, pochopení druhých)
- ❑ Potěšení (radost a uspokojení, schopnost těšit se a radovat se z maličkostí)

Jabok~

HARVARDSKÁ STUDIE VÝVOJE V DOSPĚLOSTI

THE HARVARD STUDY OF
ADULT DEVELOPMENT



- od 30. let dvacátého století
- dlouhodobé (60 let) zkoumání cca 700 respondentů
- od 60. let studie spojena se jménem psychologa Georga Vaillanta
- jedna z výchozích otázek: „*Co přispívá ke šťastnému stáří?*“

Jabok~

7 FAKTORŮ PREDIKUJÍCÍCH SPOKOJENÉ A ZDRAVÉ STÁŘÍ

- ♥ Schopnost přizpůsobovat se měnícím se podmínkám
- ♥ Vzdělání
- ♥ Stabilní partnerský vztah
- ♥ Nekouření
- ♥ Umírněná spotřeba alkoholu
- ♥ Dostatečný fyzický pohyb
- ♥ Přiměřená tělesná hmotnost



Jabok~

- Respondenti, kteří ve věku 50. let splňovali 5-6 výše uvedených faktorů, se ve věku kolem 80. let s velkou pravděpodobností těšili dobrému zdraví a byli spokojeni (tzv. „šťastní a zdraví“).
- Lidé, kteří splňovali 3 a méně faktorů, trpěli ve věku 80. let mnohými nemocemi a psychickou nepohodou (tzv. „smutní a nemocní“).
- Třetí skupinou respondentů byli „předčasně zemřelí“, tj. nedožili se věku 65 let.

G. E. VAILLANT. *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston: Little, Brown and Co., 2002

Jabok~

Britský psycholog **PETER ODERICH** (*Žiji správně?* Avicenum, 1988) formuloval 9 rizikových faktorů, které představují vážné ohrožení života ve starším věku:

- Špatné stravovací návyky, přejídání
- Kouření
- Nadměrná spotřeba alkoholu
- Nedostatek pohybu
- Nedostatek spánku
- Nadměrná psychická zátěž
- Specifická psychická zátěž, nedostatek relaxace
- Nevýběrové, chronické sledování televize

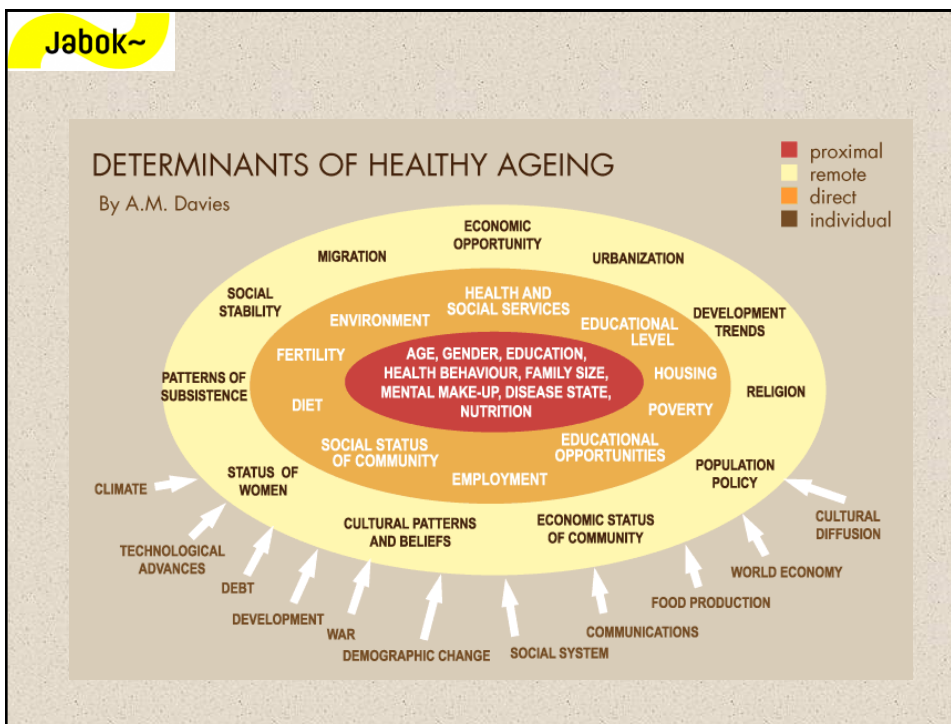


Jabok~

SHRNUTÍ

- ✓ Normálně stárnoucí jedinci vykazují typické funkční změny spojené s věkem (pokles kognitivních schopností, poruchy smyslové percepce, úbytek kapacity krátkodobé paměti, změny v míře aktivity apod.)
- ✓ Úspěšně stárnoucí lidé vykazují malé změny ve funkcích psychiky, organismu a kvalitě životě obecně.
- ✓ Nejdůležitějším faktorem je podle mnoha odborníků **kvalita mezilidských vztahů**.





Jabok~

REAKCE NA STÁŘÍ

(Klevetová, 2008, podle Suzanne Reichardové):

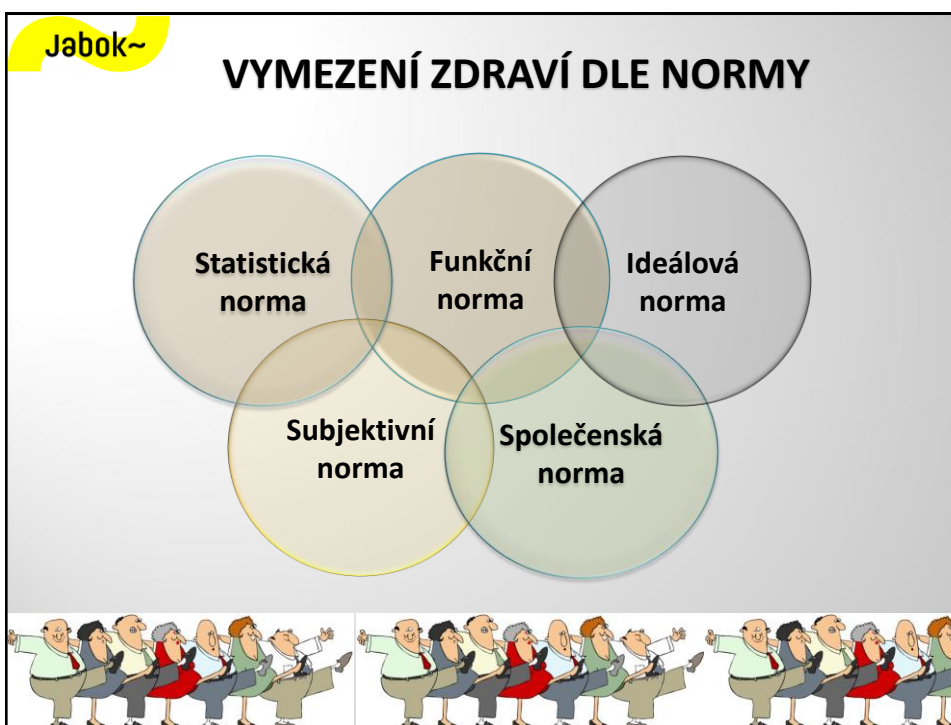
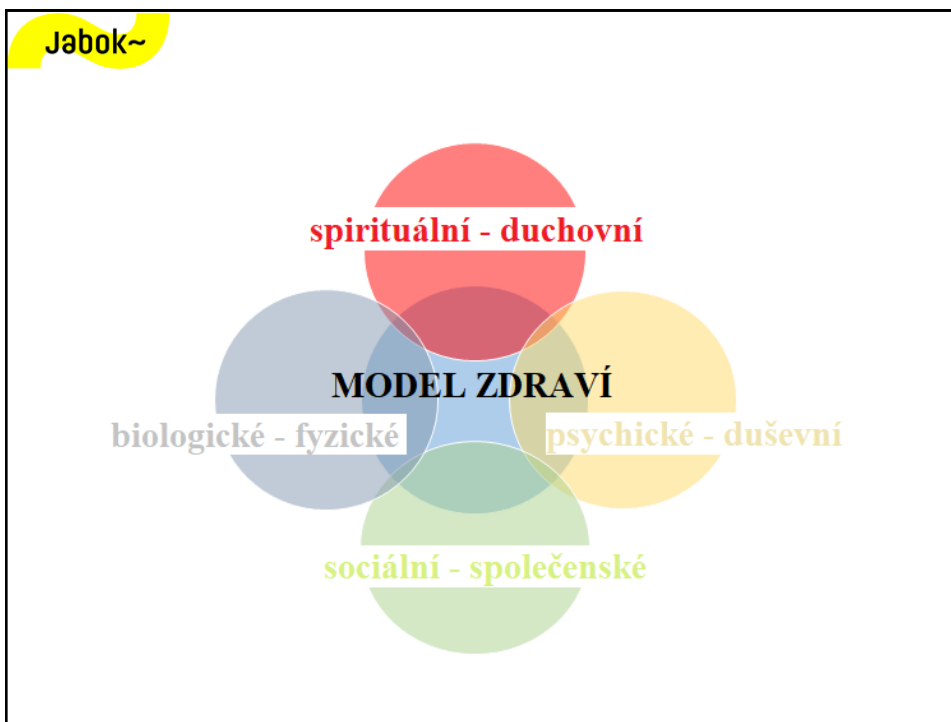
- **Strategie konstruktivnosti:** ideál, předpokladem je šťastné dětství i dospělost, partnerství; výsledkem je vyrovnání se s omezeními danými věkem, snášenlivost a tolerance, aktivita, rozvíjení zájmů
- **Strategie závislosti:** pasivní lidé, kariéra nebyla jejich prioritou, pod vlivem partnera a okolí, spoléhání na pomoc, přesouvání odpovědnosti na druhé
- **Strategie obranného postoje:** profesně a společensky úspěšní lidé, odmítnutí změn spojených se stářím a stárnutím, přehnaná aktivita, velký důraz na soběstačnost, strach ze závislosti

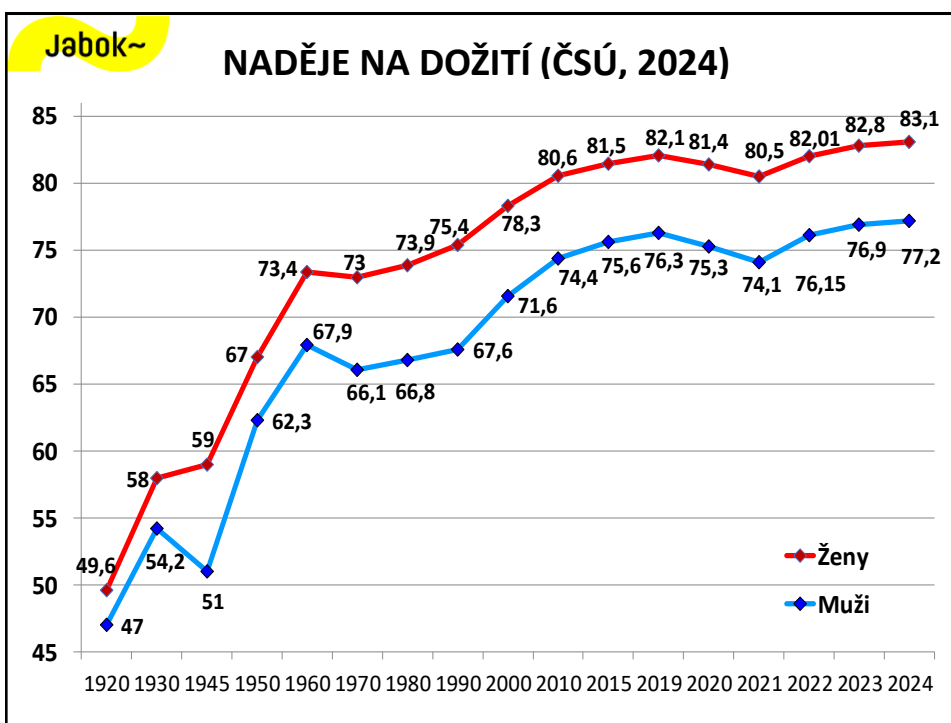
Jabok~

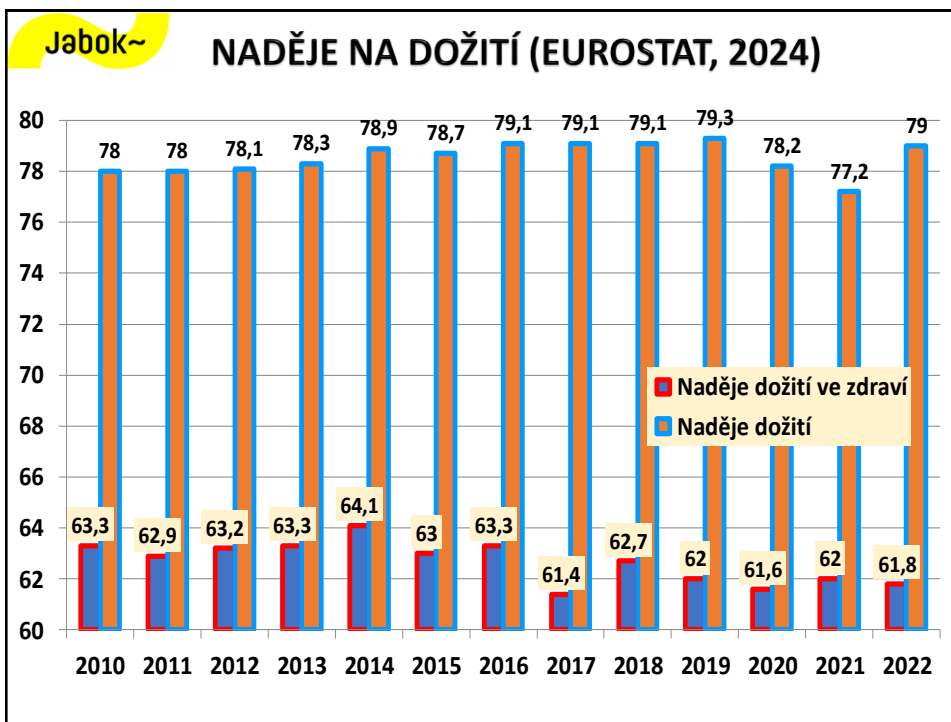
- ❑ **Strategie nepřátelství/hostility:** lidé, kteří toužili po úspěchu, ale nedařilo se jim, nepřiznávají své chyby, z neúspěchů obviňují okolí; ve stáří vyhledávají konflikty, agresivní a podezřívaví, snaha být litován. Stáří jako další nepřízeň osudu.
- ❑ **Strategie sebenenávisti:** nešťastné dětství, dospělost nebo partnerství, pocit osamění a neporozumění; ve stáří velká sebekritičnost, pasivita, bez cílů. Sklon k depresím, smrt jako vysvobození.

Jabok~









Jabok~

Jak být dlouhodobě zdraví?



Vyvážená strava



Pravidelně cvičte



Hlídejte si váhu



Minimalizujte stres



Nekuřte a nepijte alkohol



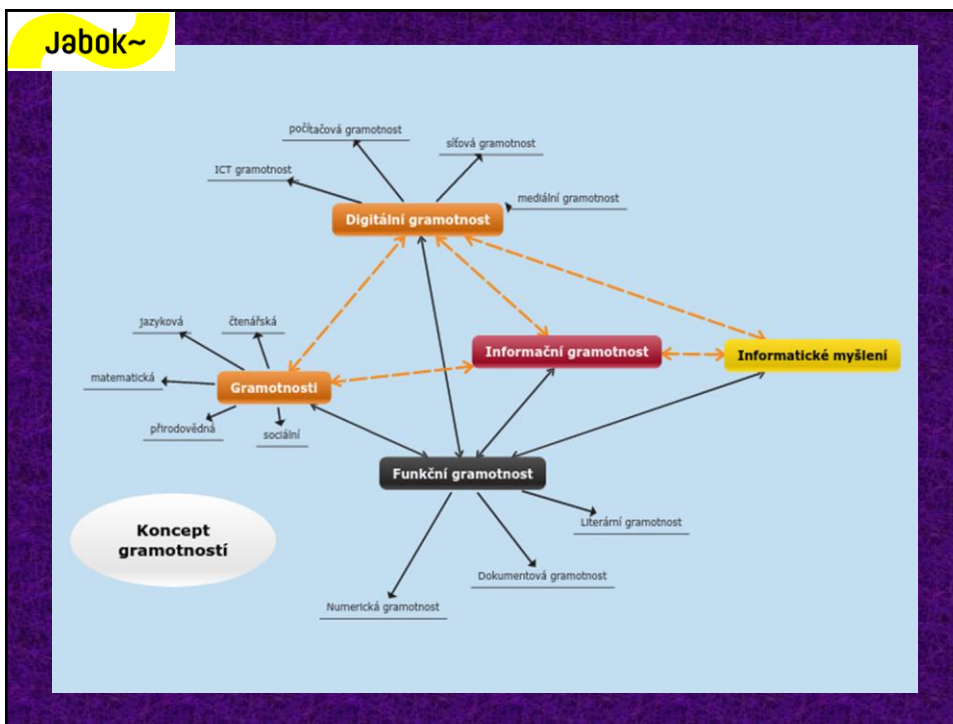
Správné vitamíny

Jabok~

ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST



JABOK



Jabok~

Mezi základní determinanty zdraví řadíme:

- životní styl,
- zdravotní péči,
- životní prostředí,
- genetickou výbavu.

Faktory ovlivňující zdraví člověka

- ŽIVOTNÍ STYL**: 50-60%
- ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ**: 10-20%
- DĚDIČNOST**: 20%
- ZDRAVOTNÍ PÉČE**: 10%

Podle působení	Přímé	působí konkrétně za zdraví individua
	Nepřímé	působí v širokém měřítku – celospolečensky
Podle původu	Neovlivnitelné	věk, pohlaví, genetický základ, vrozené dispozice
	Ovlivnitelné	zdravý životní styl, životní prostředí,...
Podle dopadu na organismus člověka	Pozitivní	pobyt na slunci – dostatek vitamínu D
	Negativní	pobyt na slunci – rakovina kůže

Jabok~

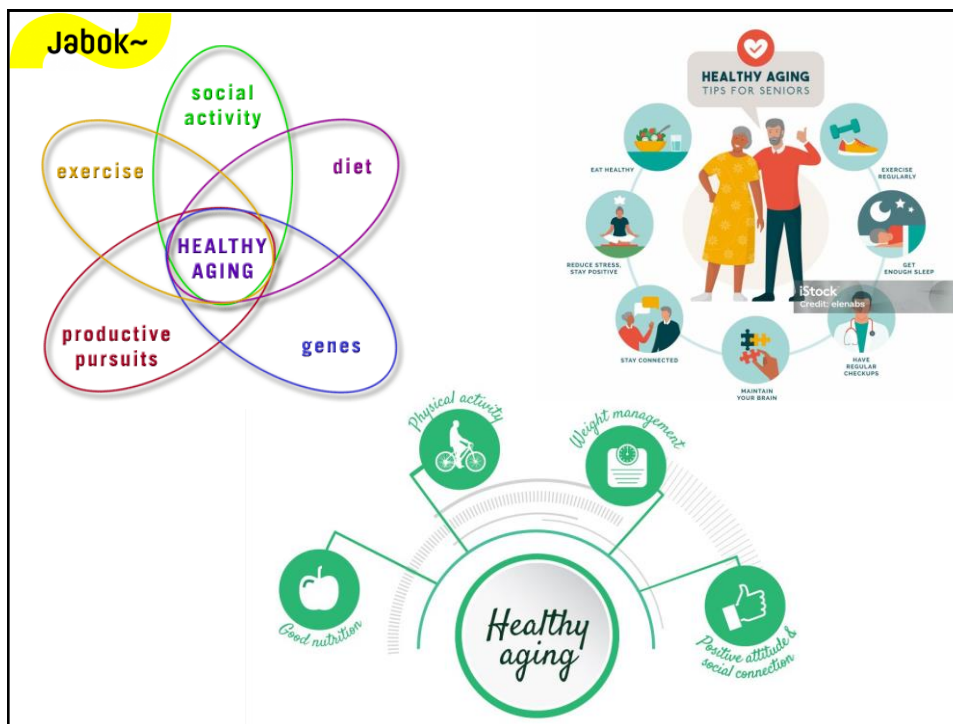
- Zdravotní gramotnost **neznačí** primárně míru znalostí o zdraví nebo chování ve vztahu ke zdraví (často je tak mylně interpretovaná), ale týká se **práce s informacemi** od vyhledání přes porozumění, vyhodnocení až k uplatnění, a to ve třech oblastech týkajících se zdraví.
- Zdravotní gramotnost je jednou z cest k prevenci řady nemocí. Je prokázáno, že osoby s vyšší úrovní zdravotní gramotnosti jsou méně nemocné a méně často vyžadují lékařskou péči.

JABOK

Jabok~

Model zdravotní gramotnosti

Zdravotní gramotnost	Dostupnost zdravotních informací	Porozumění zdravotně relevantním informacím	Vyhodnocení zdravotně relevantních informací	Aplikace či využití zdravotně relevantních informací
Zdravotní péče	1. Schopnost získat informace o medicínských tématech	2. Schopnost porozumět medicínským informacím a pochopit jejich smysl	3. Schopnost interpretovat a vyhodnotit medicínské informace	4. Schopnost činit poučená rozhodnutí u medicínských problémů
Prevence nemocí	5. Schopnost získat informace o rizikových faktorech	6. Schopnost porozumět informacím o rizikových faktorech a pochopit jejich smysl	7. Schopnost interpretovat a vyhodnotit informace o rizikových faktorech	8. Schopnost posoudit relevanci informací o rizikových faktorech
Podpora zdraví	9. Schopnost získávat nové zdravotně relevantní informace	10. Schopnost porozumět zdravotně relevantním informacím a pochopit jejich smysl	11. Schopnost interpretovat a vyhodnotit zdravotně relevantní informace	12. Schopnost zaujmout poučený názor na zdravotní otázky



Jabok~

Deset tipů pro lepší zdraví a delší život (Donaldson, 1999)

1. Nekuřte.
2. Jezte vyváženou stravu.
3. Udržujte pravidelnou aktivitu.
4. Naučte se účinně zvládat stres.
5. Nepijte alkohol.
6. Chraňte se před intenzivním slunečním zářením.
7. Provozujte bezpečný sex.
8. Využívejte programy prevence proti rakovině.
9. Dodržujte zásady bezpečnosti silničního provozu.
10. Osvojte si základy první pomoci.

Jabok~

Alternativních deset tipů pro lepší zdraví a delší život (Gordon, 1999)

1. **Nebuďte chudí.**
2. **Nemějte chudé rodiče.**
3. **Vlastněte auto.**
4. **Nepracujte ve stresogenním zaměstnání.**
5. **Nežijte ve vlhkém bytě nízké kvality.**
6. **Nežijte v blízkosti silnic nebo továren znečišťujících ovzduší.**
7. **Buďte schopní si dopřát dovolenou ve slunném prostředí.**
8. **Žijte tak, abyste neztratili zaměstnání a nestali se nezaměstnanými.**
9. **Pokud jste nezaměstnaní, v důchodu, nemocní, nebo handicapovaní, využijte všech výhod a výsad, jichž za této situace využít lze.**
10. **Dříve, než by se vám mohlo stát, že zůstanete bez prostředků nebo bez domova, naučte se vyplňovat přihlášky k azylovému ubytování a formuláře k vyplácení podpory.**

Jabok~

STÁRNUTÍ NEZAČÍNÁ DŮCHODEM

(heslo společnosti APTET, n. o.)

Nutnost revize pohledu na stáří jako na nové životní období, aktivní a úspěšné

Jabok~

PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

- ❑ **Dlouhodobá:** celoživotní příprava, sebezvědomování, rozvoj osobních zájmů, společenské aktivity, rodinné vztahy, vybudování finančního zázemí, celkový vztah ke stárnutí a stáří – proseniorská edukace
- ❑ **Střednědobá:** cca od 45 let, zdravý životní styl, vědomá akceptace stáří jako součásti života, udržování sociálních vztahů, hmotné zabezpečení, hledání druhého životního programu
- ❑ **Krátkodobá:** cca 3–5 let před důchodem, vytvoření podmínek pro aktivní a pohodlný život, vyřešení bytové otázky, stabilizace zdravotního stavu, posílení soběstačnosti

Jabok~

Oblasti preseniorské edukace:

- Zdravotní stav
- Životní styl
- Rodinné vztahy
- Finance
- Majetkové poměry
- Právní aspekty
- Domov
- Mobilita
- Seberealizace
- Sociální vazby
- Společenské prostředí
- Denní režim
- ...



Jabok~



Manuál přípravy na stáří pro občany



Manuál přípravy na stáří vznikl jako plánovaný výstup spolupráce
Ministerstva práce a sociálních věcí a Centra pro sociální
a ekonomické studie Fakulty sociálních věd na Karlově univerzitě
za podpory Technologické agentury ČR.

Praha 2020