

Sborník příspěvků

konference Karlovarského kraje pořádané k příležitosti Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012

„Aktivní stárnutí je když...“

Karlovy Vary 23.5.2012



 Evropský rok **aktivního stárnutí**
a mezigenerační solidarity 2012



Obsah

Záštita:	3
Realizační tým:.....	3
Úvodní slovo hejtmana Karlovarského kraje.....	4
Slovo náměstka hejtmana Karlovarského kraje pro oblast sociálních věcí a oblast neziskových organizací.....	5
Zdravice Daniely Kolářové	6
Národní program přípravy na stárnutí pro období let 2013 až 2017	7
Jak jsem potkal Karlovarsko	9
Bydlení seniorů – možnosti elektronické podpory v inteligentním bytě, asistivní technologie	11
Varovné signály demence a její prevence	13
Domácí násilí – čím je to problém a koho se týká?	16
Recept na život	18
Umění stárnout	20
Být seniorem? Nic snazšího.....	22

Záštit:

PaedDr. Josef Novotný, hejtman Karlovarského kraje

Realizační tým:

Ing. Jana Bělohoubková

Miloslav Čermák

Dana Černá

Mgr. Tomáš Hybner

Ing. Stanislava Správková

Ing. Lydie Stráská

Bc. Petra Šindelářová Svatošová

Hana Šnajdrová

Vážení čtenáři,

do rukou se Vám dostává sborník, v němž naleznete veškeré informace, které zazněly na konferenci „Aktivní stárnutí je když...“ pořádané v květnu 2012 Karlovarským krajem v rámci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Pro letošek jej vyhlásila Evropská unie.

V současné době naše společnost často klade důraz především na výkon člověka, na jeho rychlou orientaci v problémech, schopnosti neustále být připraven zvyšovat tempo a přitom se udržovat v kondici a zachovávat si mladistvý vzhled. Často se přitom zapomíná na úctu ke stáří i k hodnotám, které senioři vytvořili.

Jsme proto povinni mít stále na paměti, že senioři potřebují mnohdy nejen kvalitní síť sociálních služeb, dostatek financí od státu na zajištění důstojné životní úrovně, ale i zájem ze strany svých blízkých, přátelské slovo, které jim z nedostatku času odpíráme. Díky moderní medicíně i odlišnému životnímu stylu se také stále více seniorů v plné síle dožívá vyššího věku a chce se podílet na chodu společnosti. I na to se snažíme myslet a využít jejich dlouholetých zkušeností.

Konference o aktivním stárnutí měla ukázat, jaká úskalí na seniory mohou čekat a s jakými problémy se potýkají. Nastínila ale také, že lidé ve vyšším věku mohou žít aktivně a věnovat se svým koníčkům. S potěšením mohu konstatovat, že přibývá organizací a sdružení zaměřených právě na činnost seniorů a využití jejich volného času. Přeji Vám, abyste v našem sborníku našli řadu cenných podnětů a zkušeností a dokázali je využít v každodenním životě.

Josef Novotný, hejtman Karlovarského kraje

Slovo náměstka hejtmána Karlovarského kraje pro oblast sociálních věcí a oblast neziskových organizací

Vážené dámy, vážení pánové,

rok 2012 je vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Důraz je kladen na podporu vitality a důstojnosti všech osob. Cílem Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 je usnadnit vytvoření kultury aktivního stárnutí založené na společnosti vstřícné pro všechny věkové skupiny.

Trendem současné populace je stárnutí, které je nezadržitelným jevem ve společnosti. Asociace krajů České republiky a Rada seniorů České republiky, o.s. uzavřely v roce 2009 Memorandum „s cílem vzájemné spolupráce na úrovni krajů. Podpis tohoto Memoranda vytváří prostor pro komunikaci, konzultaci, spojování úsilí a dosahování přínosných výsledků ze společenských aktivit ve prospěch rozvíjení občanské společnosti.“

Karlovarský kraj si je vědom, že stárnutí populace povede ke změně demografické struktury obyvatelstva a proto si stanovil jako jednu z hlavních zásad rozvoje sociálních služeb v kraji podporovat rozvoj služeb, které umožní setrvání osob v jejich přirozeném prostředí. Cílem je udržet nezávislost seniorů a současně zajistit pomoc rodinám, které o seniory pečují.

S ohledem na předpokládaný demografický vývoj obyvatelstva, kdy se očekává nárůst počtu podílu seniorů v populaci, zaznamenáváme zvýšení požadavků na sociální a zdravotní péči v našem kraji. S tím souvisí nárůst nákladů na sociální služby. I z tohoto důvodu klade Karlovarský kraj důraz na rozšíření nabídky terénních služeb sociální péče a na zajištění návaznosti a provázanosti terénních a pobytových služeb.

Významnou aktivitou Karlovarského kraje ve vztahu k občanům seniorského věku je dotační program Karlovarského kraje, který je určen na podporu aktivit v oblasti začleňování seniorů do společnosti. V rámci tohoto programu je každoročně na podporované aktivity vyčleněno 200 000,- Kč. Žadateli o dotaci jsou zájmová občanská sdružení seniorů, maximální výše požadavku je 50 000,- Kč. V roce 2011 byly podpořeny projekty zaměřené na vzdělávací činnost, zájezdovou činnost v rámci poznávání Karlovarského kraje a naší vlasti, kulturní, společenskou a ozdravnou činnost a na setkávání seniorů Karlovarského kraje.

Stáří je neodmyslitelnou součástí života každého člověka. Stojíme na prahu nové etapy, kdy je potřeba vytvořit prostředí přátelské k seniorům. Je na čase obrátit obecné povědomí ve společnosti tak, abychom našli úctu ke stáří, naučili se čerpat ze životních zkušeností seniorů a učinili období stáří příjemnou a důstojnou etapou lidského života.

Miloslav Čermák

náměstek hejtmána Karlovarského kraje pro oblast sociálních věcí a oblast neziskových organizací

Vážené dámy, vážení pánové,

dostala jsem nabídku stát se ambasadorkou tohoto projektu. Chci vás srdečně přivítat a popřát vám hodně plodných příspěvků, inspirace a optimismu. Myslím si, že se máme na toto téma hodně co dozvídat a učit od našich evropských sousedů a zejména od severských států.

Jedna věc je vzletně na toto téma hovořit, další krok je neskonale těžší, přistoupit k realizaci a společensko - politickému praktikování.

Téma aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity je především etický problém, který se týká všech občanů ode dne jejich narození. A jistě by mohlo patřit i do výuky základních škol. Jedná se totiž o vyspělou civilizační hodnotu a v kvalitní demokratické společnosti je taková hodnota nezpochybnitelná. Zdůrazňuji pojem NEZPOCHYBNITELNOSTI! Koncipuji tento pozdrav v situaci, kdy naše vláda omezila významně valorizaci důchodů. Možná se mýlím, ale nevím o žádné politické straně v současnosti, která by měla v dlouhodobé perspektivě propracovaný program aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Jsem ráda, že se scházíte a budete společně diskutovat. Jistě dojdete k důležitým podnětům a návrhům, které budete adresovat nejenom do vlády a parlamentu, ale také nám, spoluobčanům.

Dovolte, abych vám popřála to, co si říkáme před premiérou v divadle: Zlomte vaz! To znamená, aby vše dopadlo dobře, anebo ještě lépe!

Daniela Kolářová

Jméno: Mgr. Jan Dobeš

Název příspěvku: Národní program přípravy na stárnutí pro období let 2013 až 2017

Pracoviště: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, náměstek ministra pro sociální začleňování a rovné příležitosti

Kontakt: www.mpsv.cz

Aktivní stárnutí je dnes pojem často skloňovaný ve všech zemích EU, a to nejen z důvodu vyhlášení roku 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. V celé EU je aktivní stárnutí chápáno jako recept k řešení výzev, které s sebou stárnutí populace přináší. Co ale samotný pojem znamená?

Můžeme vyjít z definice Světové zdravotnické organizace z 90. let, která aktivní stárnutí vymezuje jako proces maximálního využití příležitostí ke zdraví, začlenění a jistoty s cílem podpoření kvality života s přibývajícím věkem. Koncept aktivního stárnutí je širší než je pojem zdravé stárnutí a cílovou skupinou jsou všichni občané včetně „křehkých“ a zdravotně znevýhodněných seniorů, kteří již potřebují nějaký druh péče. Je to přístup založený na právech osob, který uznává jejich nárok na rovné příležitosti a rovné zacházení ve všech aspektech života. Aktivní stárnutí zároveň ale podporuje odpovědnost k zapojení se do politického dění i k aktivní účasti na komunitním životě.

Evropská komise rovněž vychází z uvedené definice Světové zdravotnické organizace a aktivní stárnutí spolu s rozvojem mezigenerační solidarity se rozhodla podpořit vyhlášením roku 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Nejen v průběhu roku 2012 by se členské státy měly věnovat výzvam, které se v důsledku demografických změn nepochybně objevují, a to především:

- umožnit lidem zůstat v práci po delší dobu a motivovat je k oddálení jejich odchodu z trhu práce
- bojovat proti sociálnímu vyloučení starších lidí a to skrze podpoření jejich aktivního zapojení do komunitního života na místní či regionální úrovni
- vytvářet důstojné podmínky pro křehké seniory a předcházet jejich závislosti

Cílem Evropského roku 2012, stejně tak jako to bylo v případě roků předcházejících, není téma vyřešit, ale upozornit na něj, podnítit diskuzi napříč celou veřejností, vyměňovat si zkušenosti a hledat nové metody a činnosti, které povedou ke zvýšení aktivního stárnutí a k rozvoji mezigenerační solidarity.

Zapojení se do tohoto roku je důležité rovněž pro ČR, neboť dle demografických predikcí v budoucnosti česká populace výrazně zestárne.

Dle odhadu ČSÚ bude v ČR do roku 2066 docházet ke zvyšování úrovně plodnosti, zlepšování úmrtnostních poměrů a ČR bude pro migranty stále více atraktivní. Ačkoliv bude celkový počet

obyvatel v ČR v roce 2066 vyšší, než je nyní, česká populace bude zhruba od 20. let 21. století ubývat¹. Zastoupení osob v základních věkových skupinách se bude vyznačovat mírným snižováním podílu osob mladších 15 let v důsledku poklesu porodnosti, výrazným snižováním podílu tzv. ekonomicky aktivních osob² a naopak k výraznému nárůstu osob starších 65 let³, který bude zapříčiněn celkovým zlepšováním úmrtnostních poměrů. Zvláště výrazně je předpokládán nárůst počtu osob v nejstarší věkové skupině, tj. ve věku 85 a více let, který by se měl zvýšit podle střední varianty projekce ČSÚ do roku 2066 na 7,5 násobek. Právě u této skupiny osob lze předpokládat zvýšené požadavky na sociální a zdravotní péči, které s sebou přirozeně přináší vyšší nároky na udržitelné financování obou systémů.

I přes určité výzvy, stárnutí populace lze však obecně považovat za pozitivní jev, neboť se zvyšuje podíl osob, jež disponují cennými životními zkušenostmi, vysokou odborností a orientací ve vykonávané profesi, názorovou stabilitou, větší odpovědností, spolehlivostí, rozvážností, emoční stabilitou a celkově větší vyzrálostí. Tito lidé tak představují pro společnost obrovský přínos ve vztahu k vykonávání vysoce odborných pracovních činností v rámci některých profesí a rovněž při předávání svých zkušeností a znalostí mladší generaci.

Hlavním výstupem Evropského roku v České republice bude Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 až 2017, pro jehož realizaci byl zvolen komunitní přístup, tj. do jeho tvorby jsou aktivně zapojeni zástupci všech relevantních aktérů, především pak zástupci neziskového sektoru, místní a krajské samosprávy, dalších ministerstev, sociálních partnerů, expertů z akademické sféry, a rovněž zástupci samotných seniorů.

Uvedení partneři se shodli na následujících prioritách, které povedou k podpoření aktivního stárnutí a ke zvýšení kvality života nejen starších osob a seniorů, ale celé společnosti: (1) Zaměstnávání starších osob a seniorů; (2) Celoživotní učení; (3) Dobrovolnictví seniorů; (4) Mezigenerační dialog; (5) Kvalitní prostředí pro život seniorů; (6) Zdravé stárnutí; (7) Péče o seniory; (8) Lidská práva seniorů.

Kromě přípravy uvedeného Programu, jehož smyslem je podpořit rozvoj aktivního a zdravého stárnutí všech spoluobčanů, bude v Evropském roce 2012 kladen důraz rovněž na podporu pozitivního pohledu veřejnosti na stárnutí populace obecně, které je často prostřednictvím médií vyobrazováno v negativním světle.

Věřím, že vytvoření podmínek pro rozvinutí a využití potenciálu našich zkušených spoluobčanů povede ke zvýšení konkurenceschopnosti České republiky.

¹ Předpokládaný přírůstek obyvatel ČR bude způsoben právě zahraniční migrací.

² Z 71, 2% v roce 2008 na 54,6% podílu osob ve skupině 15 až 64 let v roce 2066.

³ Z 14, 6% v roce 2008 na 32,2% podílu osob ve věku 65 a více let 2066.

Jméno: PhDr. Stanislav Burachovič

Název příspěvku: Jak jsem potkal Karlovarsko

Pracoviště: Muzeum Karlovy Vary, historik a publicista

Kontakt: burachovic@kvmuz.cz

Dovolte mi krátké vyznání lásky ke Karlovarskému kraji. Karlovarsko mi bylo dáno do vínku tím, že jsem se roku 1950 narodil v Karlových Varech. Ty jsou pro mne domovem a nejkrásnějším městem světa, velmi na nich lpím. Kvůli nim jsem před rokem 1989 neemigroval, bytostně je miluji, i se všemi chybami a problémy, které jsou ovšem produktem lidí, nikoliv krajiny. To město miluji proto, že je důvěrně znám skrz naskrz. Karlovy Vary jsou fenoménem, jehož geniu loci podléhají všechny citlivé duše. Vřídelní město mělo a má mnoho ctitelů a milovníků. Hrdě se k nim řadím, pokorně stojím v dlouhé frontě obdivovatelů.

Podmanivou krajinu Karlovarského kraje jsem pro sebe začal objevovat ve věku 12 let, kdy jsem ji procestoval s kamarády na kole. Vůbec první objevitelská cyklovýprava vedla na Velký Rybník. A pak jsme v rychlém sledu sjezdili a provandrovali všechny přírodní a historické lokality Krušnohoří, Slavkovského lesa, Doupovska, Sokolovska a Chebska. K mým nejoblíbenějším místům od té doby patří např. Andělská hora, Krudum, Šemnická skála, Körnerův dub v Dalovicích, Radošovský most, Odeřské jezírko, starý židovský hřbitov v Hroznětíně a Svatošské skály. Na základě starých německých vlastivědných knih (začal jsem je kupovat v antikvariátech ve věku 11 let) jsem v době puberty a klukovských vandrů začal znovuobjevovat místa, na která se po roce 1945 zapomnělo (Skalky skřítků u Dubiny, Viklan u Rybníčné, Homolka u Bečova, Blatenský příkop, zaniklý důl Zuzana na Blatenském vrchu, Strážce v údolí Svatošských skal aj.). Jejich hledání v terénu přinášelo nádherný pocit napínavého a někdy i trochu nebezpečného dobrodružství. Ono hledačství mi vydrželo až do současnosti, jen lituji, že jsem vše podstatné v regionu západočeských lázní již „objevil“. Nesouhlasím s tvrzením, že je stále co objevovat. U dávno známého místa lze objevit už jen různé nuance nálad, barev a podobných smyslových vjemů. Mým věrným spolupoutníkem Karlovarskem je od roku 1979 známý karlovarský fotograf ing. Stanislav Wieser.

Mám-li označit místo, které mám kromě Karlových Varů nejraději, pak bez váhání odpovídám jedním slovem – Přebuz. V Přebuzi jsou mé kořeny, narodila se tu moje máma a její předky jsem v archívech dohledal až někam k roku 1650. Okolí Přebuzi mne fascinuje svou nostalgickou, hrabalovsky krasosmutnou náladou. Ta krajina má paměť a ve vzácných chvílích se na tu paměť dokážeme napojit. Dýchá vzpomínkou na dávné hornické časy Krušnohoří, vzpomínkou na lidi, kteří kdysi obývali dnes zaniklé obce. Kolem Přebuzi je krásná horská příroda, moře smrků, borůvčí a tajuplná rašeliniště, v nichž jen kovový bzukot hmyzu ruší nedotčený dech matky Země.

O krásách Karlovarského kraje, o tom milovaném kousku země mezi Chebem, Kláštercem nad Ohří a Mariánskými Lázněmi, se od svých 25 let snažím podat svědectví formou vlastivědných článků, knih,

výstav, expozic a přednášek. Svým obdivem k onomu domovskému horizontu bych rád „nakazil“ co nejvíce "domorodců" i návštěvníků Karlovarska všech věkových kategorií. Šířit tento typ bohubilé „nákazy“ je mi trvalou radostí a potěšením.

V tomto smyslu vítám i svou ambadorskou účast na letošní konferenci o aktivním stárnutí 2012 a všem jejím hostům přeji maximum zdraví a štěstí. Současně všechny srdečně zvu k hlubšímu poznání zjevných i skrytých krás Karlovarského kraje.

Jméno: Ing. Stanislav Vítek, PhD., Prof. Ing. Miloš Klíma, CSc., Doc. Ing. Lenka Lhotská, CSc.

Název příspěvku: Bydlení seniorů – možnosti elektronické podpory v inteligentním bytě, asistivní technologie

Pracoviště: České vysoké učení technické v Praze, Fakulta elektrotechnická

Kontakt: viteks@fel.cvut.cz

Motto: „V blízké budoucnosti nebude dost lidí pro nutnou péči o lidi ve stárnoucí populaci a tuto péči musí zajistit technika.“

Oblast asistivních technologií v sobě integruje biomedicínské technologie, bezpečnostní a zabezpečovací systémy, aplikovanou multimediální (audiovizuální) techniku, aplikovanou telekomunikační techniku a další související oblasti techniky. Asistivní technologie jsou technologie, jejichž účelem je usnadnění života nemocným a handicapovaným lidem. Lidé využívající tyto technologie se mohou lépe zapojit do běžných denních činností, čímž se zvyšuje kvalita jejich života. Příspěvek rozebírá možnosti podpory a zkvalitnění života seniorů z pohledu elektronických systémů. Zabývá se čtyřmi základními oblastmi – osobní asistence, bezpečnosti ve smyslu security, bezpečnosti ve smyslu safety a telemedicíny, zejména z hlediska včasné diagnostiky. Specifikou elektronických systémů pro seniory jsou zejména ovládací prvky a subsystémy, které by měly respektovat specifické potřeby a přístupy seniorů. Základním východiskem návrhu systémů musí být detailní analýza stylu života seniorů a jejich skutečných potřeb, neboť v okamžiku, kdy tyto potřeby u konkrétního člověka vyvstávají, není již obvykle v pracovním procesu a může své poznatky a potřeby uplatnit jen zprostředkovaně. Mezi hlavní zásady, které platí pro návrh a využití asistenčních technologií orientovaných na seniory je minimum fyzické a psychické zátěže, využití již existujících prvků a systémů (tj. minimum doplňkových zařízení), intuitivní a přirozené postupy a řídicí módy (ruka, hlas, oči, atd.), přirozené výstupy směrem k uživateli (obraz, hlas) a vhodné využití systémů pro rehabilitaci a udržení kondice.

V druhé části se příspěvek věnuje popisu budovaného Centra asistivních technologií na Elektrotechnické fakultě ČVUT jako příkladu interdisciplinárního centra pro výuku, vývoj a testování takovýchto technologií. Centrum asistivních technologií (AsTeRIOS –Assistive Technology, Research, Innovation, Opportunity, Service) je vytvořeno ve spolupráci dvou vysokých škol ČVUT a UK s cílem poskytnutí základních prostorových a přístrojových podmínek pro výuku interdisciplinární oblasti asistivních technologií jako jedné z hlavních priorit vzdělávacího programu v rámci Evropské unie. S ohledem na výraznou interdisciplinaritu oboru je AsTeRIOS vytvořen ve spolupráci více kateder s uvažováním výrazného synergického přínosu sdílení znalostí i technologií. Centrum slouží jako společné pracoviště zakládajících útvarů rozvíjející spolupráci technických a biomedicínských oborů uvnitř současné společnosti. Cílem těchto aktivit je identifikovat perspektivní trendy v uvedených oblastech a podpořit jejich rozvoj, případně transfer mezi spolupracujícími obory navzájem. Jako

hlavní součástí Centra je možné označit plně vybavený inteligentní byt, který bude sloužit jako platforma pro testování asistivních technologií, dále jsou k dispozici podpůrné laboratoře pro výuku a ověřování technologií z oblasti multimédií, telekomunikací a biomedicíny.

Jméno: MUDr. Ján Cabadaj

Název příspěvku: Varovné signály demence a její prevence

Pracoviště: Neurologie, KKN, a.s. – Nemocnice v Chebu

Kontakt: jan.cabadaj@tiscali.cz

Demence je syndrom - organická duševní porucha - který vznikl následkem chronického nebo progresivního onemocnění mozku, u něhož dochází k narušení vyšších korových (kognitivních) funkcí především paměti a intelektu natolik, že způsobuje poruchu funkce v pracovní a sociální oblasti (ADL). Porucha kognitivních (rozumových) funkcí je obvykle doprovázená zhoršením kontroly emocí.

Rizikové faktory AD: příčiny AD nejsou zatím plně objasněny. Demence vzniká nejspíše vlivem souhrnu několika faktorů, určitou roli sehrává dědičnost, zejména u demencí vznikajících před 65. rokem života – tzv. presenilní demence, resp. demence s časným začátkem. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem je věk, s věkem riziko onemocnění strmě stoupá, po 65. roce života se demence vyskytuje u každého dvacátého, po 80. roce u každého pátého. Ženy onemocní mnohem častěji než muži, za což odpovídá delší průměrná délka života. Vliv zevního prostředí – odolnější je trénovaný mozek, úbytek kognitivních schopností je přímo úměrný délce vzdělání, AD častěji postihuje mozek s nižším vzděláním, otřesy a rány do hlavy – boxeři. Demence se objevuje i ve středních letech apod. Rizikovým faktorem je i ženské pohlaví.

Příznaky a projevy, vývoj nemoci - pomalu a nenápadně:

Projevy demence - ABC

C- cognitive

- poruchy paměti – starší osoba neustále něco hledá, předměty se nalézají na podivných místech (klíče v troubě, v lednici...)
- porucha všípivosti - dobrá staropaměť – neví, co měl k obědu, nebo co dnes dělal
- potíže s řečí - problém s pojmenováním věcí – používání opisu – To jak z toho teče voda, jak se jmenuje ten Němec, co mi pořád schovává věci? Řeč je obvykle strohá, dochází k ochuzení řeči, později věty nedávají smysl, horší se plynulost řeči
- Poruchy časové i místní orientace

B – behavioral (BPSD -behaviorální a psychiatrické symptomy demence)

- změny osobnosti a chování – omezování zájmů, akcentace určitých rysů osobnosti – spořivost
- harpagonství, nevrlost – agresivita, úzkost – paranoia, ... dominantní typ – tyran
- halucinace a bludy – zvl. paranoidní, perzekuční

A – (activity of daily living) denní aktivity - soběstačnost

- aktivity pracovní sociální, ADL

Průběh demence lze schematicky rozdělit na tři stadia:

1. Počínající a mírná demence, kdy dominují zejména poruchy paměti, koncentrace, poruchy chování a sociálních funkcí, je nutné nemocnému radit při různých činnostech, kontrola nad ním nemusí být trvalá.
2. Středně pokročilá demence, která se již projevuje poruchou soběstačnosti, pacient vyžaduje častý či převážný dohled.
3. Pokročilá forma demence, kdy je pacient odkázán na nepřetržitou péči a pomoc ve většině sebeobslužných aktivit.

Proč máme přesně diagnostikovat syndrom demence?

- na typy degenerativní, vaskulární ... a další sekundární demence
- protože 10% demencí je léčitelných kauzálně

Proč diagnóza včas?

- AD je onemocnění neléčitelné
- výsledkem léčby je zpomalení nebo zastavení progresu po určitou dobu
- nejlepší výsledky farmakoterapie degenerativních demencí je v časných stádiích

Varovné příznaky demence:

1. Zhoršování a ztráta paměti - zapomínání je častější a hlavně trvalé
2. Neschopnost plnit běžné pracovní úkoly nebo denní aktivity
3. Porucha řeči - zapomínání slov
4. Poruchy orientace v čase a prostoru - bloudění
5. Poruchy úsudku - obtížné rozhodování
6. Problémy s abstraktním myšlením - např. neplacení účtů
7. Ukládání věcí a neschopnost je nalézt
8. Změny nálad a chování - jsou hlubší a prudší
9. Změny osobnosti - akcentace premorbidních rysů osobnosti
10. Ztráta životní energie – ztráta aktivní chuti do života

Diagnóza – MMST test, Test hodin, Moca test a další

Prevence

- životní styl – obecný zdravý životní styl – koníčky – trápit mozek křížovkami, kvízy, sudoku, poslechem muziky
- vyvarovat se nadměrné konzumaci – alkoholu, naopak ve stravě 3 omega MK (mořské ryby)
- potravinové doplňky ve vyšším věku – acetylcholin, ginko biloba, (rybí olej-omega kys., Gingo, fosfatidylserin, vit E, kys. listová, vit. B12) Acutil, tablety
- prevence COM

Pro pečovatele

– pohled do budoucnosti – osobnost a chování blízké osoby se bude měnit – může se chovat nepřátelsky, podezřívavě, až zle, může Vás snadno rozčítit, v pokročilé fázi Vás nemusí poznat... zachovávat nadhled nad situacemi (vy ani nemocný nemůžete ovlivnit to, co způsobuje nemoc), připustit si, že se možná nedokážete postarat sám.

Opatření pro bezpečnost nemocného:

- dbát na pravidelné užívání léků – užívání kontrolovat
- zabránit včas v řízení auta
- zamykat nebezpečné věci – čisticí prostředky, zápalky, léky, ale i důležité a cenné věci
- nenechávat zapojené elektrické a plynové spotřebiče
- nainstalovat hlásič požáru
- zamykat koupelnu – prevence vytopení bytu
- odstraňovat nebezpečné předměty – klouzavé koberce, vratké židle
- řádně osvětlit byt, na noc – nechávat svítit tlumené světlo v ložnici
- projekt „Bezpečný návrat“ - náramky se jménem, adresou a tel. číslem kam volat
- naučit se komunikaci s nemocným – používat oznamovacích vět místo tázacích, např. místo „Máš hlad?“ použít větu „Máš jídlo na stole.“ - stravovat se s nemocným
- zrcadlení emocí – nemocný cítí emoce kolem sebe a reaguje na ně - proto přívětivý vlídný přístup
- zaměstnávání nemocného jednoduchou aktivitou, kterou je schopen konat (loupaní ořechů, skládání ponožek, ručníků, kapesníků), mluvit na něj
- trvalý dozor

Jméno: Mgr. et. Mgr. Kateřina Štěpánková

Název příspěvku: Domácí násilí – čím je to problém a koho se týká?

Pracoviště: psychosociální poradce pro chronicky nemocné pacienty, sociální pracovník pro domácí násilí a nebezpečné pronásledování, odborný poradce Stop stalking, o.s., vedoucí soc. pracovník Ambulataního rehabilitačně-terapeutického centra Spolková republika Německo.

Kontakt: stepankova.katerina@centrum.cz

Domácím násilím se označuje soužití blízkých osob, které bydlí ve společné domácnosti, kdy lze říci, který člověk je původcem násilného chování a týrání a kdo je tím, který tímto trpí a trápí se.

Domácí násilí je z hlediska výskytu nejrozšířenější trestný čin. Nedá se monitorovat kamerami, je skryté za zdmi domácností. Lidé, kteří se stanou oběťmi, se často za svůj problém stydí, a tak ani nevolají do světa o pomoc a velice obtížně vyhledávají pomoc u přátel nebo odborníků. Domácí násilí je velice závažné. Má negativní dopad na zdraví i na psychický stav těch, kterým je ubližováno. Působí neblaze také na celou společnost. Domácí násilí je stále ve společnosti velké tabu, přestože od roku 2007 existuje efektivní ochrana, která má právní oporu v zákonech ČR. Senioři patří mezi zvláště zranitelné oběti domácího násilí. Jsou často těmi, kteří jsou v roli obětí domácího násilí nebo jsou jeho svědky. Je zapotřebí, aby také senioři byli nositeli informací, jak je možno se proti tomuto nezákonnému chování bránit. Pořadatelům této konference patří velký dík za to, že toto téma, které je velice bolestivé, se otevírá právě dnes a na tomto místě.

K domácímu násilí dochází mezi manžely i partnery. Není výjimkou ani několikaletý vztah, který je doprovázen nadávkami a bitím. Neplatí, že starší lidé jsou moudřejší a lépe spolu vycházejí. Týrat může manžel manželku i naopak. Tak jako v jiných vztazích, tak také u seniorů se domácí násilí vyskytuje v partnerských nebo manželských vztazích.

Domácího násilí na seniorech se mohou dopouštět jejich děti nebo vnoučata a pravnoučata, která se o ně starají a bydlí s nimi. A to tak, že jim nadávají, křičí na ně, odmítají jim splnit běžná přání a potřeby, jako je třeba koupě určité věci, zakazují jim setkávat se s přáteli a dalšími příbuznými. Pokud vedou tzv. zahálčivý život, nepracují, jsou závislí například na alkoholu a na rodičích v seniorském věku vyžadují peníze, které často utrácejí za alkohol a drogy, nebo si vymýšlejí jiné důvody, proč peníze potřebují. Pokud se senioři vydání peněz brání, přemlouvají je, vyhrožují jim nebo se jich dokonce sami násilím zmocní. Není výjimkou, že senioři jsou také fackováni a bití, je jimi cloumáno a strká se do nich. Často si na nich vybíjejí své agresivní stavy.

Pokud je senior bezmocný a potřebuje péči od svých blízkých, často se také stává, že pečovatelé nevládnou zátěž péče o nemocného a začnou jej týrat. Velmi častým jevem je nebezpečné vyhrožování neboli nátlak na převod majetku na dědice a příbuzné, na zajištění finanční podpory, zajišťování určitých služeb. Pokud senior není ochotný se požadavkům podvolit, z počátku dochází k přemlouvání, které se může měnit v citové vydírání, nátlak se stupňuje až do takové míry, že mu

jsou vypínány energie, v zimě topení nebo voda. Pokud chcete převést nemovitost na vaše děti nebo vnoučata, zajistěte si prostřednictvím advokáta nebo notáře věcné břemeno, kdy můžete zůstat v domě nebo bytě na dožití. Chování těch, které chcete obdarovat, se po čase může změnit ve snahu vás vystrnadit často nevybíravým způsobem.

V praxi se setkáváme také se situacemi, kdy se domácí násilí děje v rodinách dětí a příbuzných seniorů a senioři jsou svědky těchto událostí, často neví, jak se chovat a jak pomoci situaci řešit. Velice trýznivá situace nastává, pokud senioři vědí nebo se domnívají, že dochází k týrání vnoučat. Pokud nemají kvalitní informace, jak v této situaci pomoci, trpí spolu s vnoučaty bezmocí a pokud neodborně do rodiny zasáhnou, vystavují se situaci, že budou týráni také oni.

Pokud senior nebo někdo jiný pojme podezření, že se setkal s nevhodným chováním ze strany příbuzných osob, doporučujeme obrátit se na odborníky, kteří se zabývají tímto problémem. Předně pak na sociálního pracovníka Městského úřadu v místě bydliště, který má na starosti péči o seniory. Dále na psychology, sociální pracovníky v poradnách pro seniory, intervenčních centrech nebo manželských a rodinných poradnách. Pokud je situace opravdu nebezpečná, je na místě obrátit se na Policii ČR.

Pro případ nebezpečné situace uvádíme základní bezpečnostní plán: Neutíkejte nikdy do místnosti, kde jsou potenciální zbraně (nože), jako je kuchyně, odkud není úniku. Neutíkejte nikdy do pokoje, kde není východ (koupelna a WC). Mějte u sebe mobilní telefon. Volejte policii – 158, 112. Zkuste se dostat na bezpečné místo, jako je byt či dům sousedů nebo veřejné prostory. Neuklízejte stopy po napadení. S policií mluvejte odděleně od agresora. Vyhledejte lékařskou a psychologickou pomoc.

Jméno: Mgr. Lucie Poláková

Název příspěvku: Recept na život (mezigenerační kuchařka) aneb jak jsem se zapojila do projektu, který vymysleli studenti sociální práce

Pracoviště: Střední zdravotnická a vyšší odborná škola Cheb

Kontakt: polakova@szsavoscheb.cz

Cílem projektu, který chceme představit a zároveň rozšířit mezi širokou veřejnost, je zažít setkání s člověkem, který je společností vnímán jako senior. Opomíjíme záměrně různé moderní definice seniorského věku a stáří vůbec, nejsou v našem projektu důležité. Studenti vyšší odborné školy (SZŠ a VOŠ Cheb), budoucí sociální pracovníci a jejich učitelka sociální gerontologie magistra Ivana Čamková, dostali od zástupkyně ředitele pro vyšší odbornou školu jednoduchou zakázku: "Pokuste se vymyslet praktický a srozumitelný projekt k **Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity**". Nápad přišel brzy a byl velmi jednoduchý a zároveň originální. Pracovní název projektu: "Mezigenerační kuchařka", finální název se rýsuje jako **RECEPT NA ŽIVOT**.

Hlavní aktivita projektu: Oslovíme seniory a posbíráme jejich vlastní recepty, které se v jejich rodinách dědí po generace, nebo které jsou prostě tím nejoblíbenějším, co se doma vaří nebo vařilo. Cílem naší kuchařky ale není vysoký počet sebraných receptů. **Cílem jsou zážitky**. Jsou to právě samotná setkávání sběratelů (nejčastěji studentů a žáků škol) a seniorů. Jsou to setkávání, při kterých mohou vzniknout nové vztahy, nová přátelství, které mohou pokračovat i po tom, co zaznamenáme recepty.

Prvním místem, kde jsme náš nápad mohli uvést v praxi, byl Domov pro seniory v Dragounské ulici v Chebu. Nechtěli jsme do setkání nikoho nutit, a tak nám velmi vstřícná sociální pracovnice paní Vosmíková již dopředu své klienty oslovila a informovala je o tom, že přijdou studenti na besedu o vaření. Na společné setkání do jídelny přišli i někteří klienti domova, kteří původně nikoho z nás sběratelů receptů potkat nechtěli.

Chci se podělit o vlastní zážitek:

Přišla jsem do jídelny později než moji studenti, ti už seděli u stolečků a živě si vyprávěli se všemi seniory, kteří na besedu o vaření přišli. Atmosféra byla úžasná, a tak jsem popadla fotoaparát a začala fotit ty, kteří dali k focení souhlas. Každý student už měl svoji skupinku a já je s nadšením pozorovala. Sociální pracovnice Eva přivezla na vozíku paní Vladimíru. Studenti už nebyli volní, tak jsem vzala zápisník a prostě se šla seznámit.

Paní Vladimíra se přiznala, že vůbec na setkání jít nechtěla a že se jí špatně mluví a vůbec. Začali jsme si povídat a zjistili jsme, že jsme obě velké fanyanky Lucie Výborné, kterou pravidelně a rády posloucháme na Radiožurnálu. Paní Vladimíra mi vyprávěla celou hodinu. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých věcí z jejího života, které budou součástí kuchařky, až je paní Vladimíra sama autorizuje.

Recepty jsem dostala nakonec dva. Podstatné je, že jsme se domluvily na další týden zase na návštěvu. Paní Vladimíra přišla před devíti lety o zrak, vidí jen obrysy a je částečně upoutaná na vozík. Navzdory tomu by si moc přála jít do bazénu. Plavat nikdy neuměla, přesto to naučila všechny tři své děti. Začala jsem rychle přemýšlet a došlo mi, že je pro mě vlastně hrozně jednoduché její přání zrealizovat. Chebský bazén má plošinu pro invalidní vozíky, takže nejde o nic jednoduššího než je čas a ochota. Právě tohle je cíl naší mezigenerační kuchařky. Zaznamenat recept je dobrý důvod setkat se poprvé, splnit přání je důvod setkat se podruhé a pak už záleží jen na těch, kteří se setkají, budou-li v setkávání pokračovat.

Naším cílem je myšlenku mezigenerační kuchařky rozšířit po celém Karlovarském kraji. Máme už její ochutnávku a po internetu ji rozešleme do všech základních a středních škol v kraji. Nabídneme náš nápad a necháme ho žít prostřednictvím lidí, kteří se budou cítit osloveni. Úspěch našeho projektu nezměříme množstvím sebraných receptů, ale zážitky ze společně strávených chvil, sdílených příběhů a nově navázaných kontaktů, které mají šanci růst. I kdyby se daly spočítat na prstech jedné ruky, naše úsilí stojí za to. Kuchařka jako sbírka receptů bude dostupná na internetu každému a bude se doplňovat do konce listopadu, kdy její tvorbu uzavřeme. Naši dobrovolníci se postarají o zpracování receptů a příběhů a o grafickou podobu kuchařky. Naší snahou samozřejmě bude kuchařku poctivě všem přispěvatelům ukázat. Fotíme jen ty, kteří se fotit chtějí. Píšeme jen ty příběhy, které chtějí být sděleny. Těšíme se z každého setkání. Doufáme, že se nám podaří oslovit sponzory, abychom mohli kuchařku vydat v malém nákladu knižně.

Vyzýváme všechny zájemce, kteří by se na tvorbě krajské mezigenerační kuchařky "RECEPT NA ŽIVOT" chtěli podílet, aby nás oslovili přes internet nebo jakkoli jinak, rádi se o naše první zkušenosti podělíme.

Jméno: Helena Kubů

Název příspěvku: Umění stárnout

Pracoviště: REMEDIUM Praha, o.s., manažerka programů pro seniory

Kontakt: helena.kubu@remedium.cz

Stárnutí je proces, který prakticky začíná naším narozením. Na stáří se připravujeme každý den. Naše cesta životem, každý náš den, spoluvytváří to, jací ve stáří budeme. Být starý je výsada, jen někteří se dožijí.

Společenské účinky věku jsou velké. Stárnutí populace se často pojmenovává jako sociální problém, i když je to vlastně významné vítězství civilizace. Každý si přeje žít dlouhá léta, mnozí si představují, že budou žít věčně. Se stářím totiž souvisí také téma smrti, bez ní by život nebyl ukončen.

Podle vývojové teorie psychologa Erika Eriksona je lidský život rozdělen do osmi etap, ve kterých se snažíme získat určitou ctnost, která je důležitá pro náš další život. V každé etapě máme nějaký úkol, a tak dospíváme k věrnosti, lásce, péči o druhé apod. Tato teorie tedy říká, že člověk celý život přechází z jedné fáze do druhé a lépe či hůře zvládá úkoly svého života. Poslední životní etapa je podle Eriksona období od padesáti let do smrti, kdy by měl člověk přijmout vlastní život se vším, co prožil a vykonal. V tomto období dozrávají plody předcházejících etap života a ten, kdo se dobře staral o věci a lidi kolem sebe, obstál ve zkouškách a zůstal věrný sobě i druhým, zažívá pocit celistvosti. Tento stav naplněnosti mu dává odvahu podívat se smrti do očí.

Čím je člověk starší, tím více se do popředí dostávají otázky po smyslu vlastního života a volají po zodpovězení. *Kým jsi se v životě stal? Co jsi udělal s nadáními, která jsi do života dostal?* Už v dobách antiky filosofové učili, že každý den má člověk žít tak, jako by měl za chvíli zemřít. Dobře věděli, že člověk potřebuje neustále dosahovat vnitřní harmonii, nežít na dluh vůči sobě ani vůči jiným. Jen tak může dospět k vyrovnanosti a moudrosti stáří.

Pražský Klub Remedium realizuje již více než deset let programy aktivního stárnutí. Ty se dělí podle zaměření na vzdělávací, pohybové, společenské a kulturní aktivity. V Klubu nabízíme prostor pro setkávání, prostor k osobnostnímu rozvoji a zájmové činnosti. Mimo jiné poskytujeme zázemí amatérskému divadelnímu souboru, tanečním skupinám a loutkovému divadélku.

Před několika lety jsme skupině seniorek položili několik otázek na téma stáří. Jedna z nich zněla „*Jak definujete stáří?*“ Zde je několik odpovědí:

- *Stáří je ta část života, kdy už lidé žijí více vzpomínkami než přítomností. Dá se těžko vymezit léty. Starý je ten, kdo si o sobě myslí, že je starý.*
- *Člověk je starý, když přestane být zvědavý, žije jen minulostí a rozčilují ho mladí lidé.*

- *Stáří je závěrečná etapa lidského života, která může být buď krásná, jako slunečný zimní den nebo nepříjemná, jako zimní plískanice.*
- *Jak rychle stárneme, je otázka ducha. Netrápit se tím, že síly odcházejí. Přizpůsobit se možnostem, neutíkat do samoty. Udržovat ducha!*
- *Stáří je přírodní úkaz, který čeká každého, když se ho dožije.*

S přibývajícím věkem je člověk častěji než dříve konfrontován s těžkými životními situacemi - nemoc, ztráta blízkých osob, omezený příjem, nižší společenská hodnota a důležitost atd., zároveň vnímá úbytek sil, stárnutí organismu. Ubývají tělesné síly, ale člověk tím získává více času pro duši. Plně se umět soustředit na sílu okamžiku, každou chvíli zažít ve všech jejích barvách, i to je umění, které je třeba se učit.

Jeden z výroků filosofa Seneca říká, že není málo času, který máme, ale mnoho času, který nevyužijeme. Čas je jedním z témat i v naší společnosti. Nedostatek času a vyprázdnění životních hodnot. A s tím právě umění stárnout úzce souvisí. Seřadit si životní hodnoty, uvědomit si smysl svého života a dobře využít čas, který jsme dostali.

Umění stárnout je vlastně synonymem umění žít. Nikdy není pozdě něco změnit, něco začít, něco plně prožít, ponořit se do spolubytí s druhým člověkem.

Jméno: ThMgr. Milan Klapetek

Název příspěvku: Být seniorem? Nic snazšího...

Pracoviště: Vysoké učení technické v Brně, Institut celoživotního vzdělávání

Kontakt: klapetek@lfi.vutbr.cz

Ano, jednoduchou úvahou lze dojít k tomu, že dožít se tzv. seniorského věku je zcela snadné. Pokud se už člověk narodí, má jeden zásadní předpoklad naplněn. V antickém Řecku a na moravské Hané lze sice zaznamenat úvahy, že nejlepším a konsekventním řešením problému stáří by bylo se vůbec nenarodit, ovšem zároveň se k tomu dodává, že se to málokomu povede. Je-li tedy člověk již na světě a nic ho nepozře, nesklátí a neporazí, pak stáří přijde zcela samo, a to ve stylu jednoho předvolebního sloganu, „dříve, než byste čekali“. Ať je již přechod k seniorskému věku pozvolný či náhlý, právě tento závěrečný úsek života jedince přináší specifické problémy, které jsou i předmětem snah a úvah Roku aktivního stárnutí a tím i tohoto našeho setkání.

Co to znamená „být seniorem“? Již sám tento hojně používaný eufemismus za kdysi běžné označení „být stár“ (nezaměňovat prosím s „být Star“) napovídá, že problém neleží pouze v rovině materiálně-měřitelné, nýbrž i psychologické. „Být starý“ není v kontextu současného běžného uvažování „in“, a onen eufemismus zní rozhodně přijatelněji a elegantněji. Materiální a psychologický či duchovní aspekt stáří – pardon, seniorského věku - spolu jistě velmi těsně souvisí, přesto však soudím, že pocit nespokojenosti a nešťastnosti je zde obvykle nejcitelněji vnímán v oblasti materiální. A právě v této oblasti se ovšem v posledních týdnech situace vyhroutil natolik, že se stala nepřehlédnutelnou i při tom největším možném filosofickém nadhledu. Lze dokonce říci, že chvílemi volá do nebe. Příčina současného neutěšeného stavu, dopadajícího na seniory nejvíce, bývá hledána ve škrtací politice současné vlády. Obávám se však, že příčina je ještě hlubší. Přezíravý vztah k stáří nese Evropa již ve svých „genech“. Evropská kultura je založena na několika nesourodých a nesouladných prvcích. Je to jednak hebrejsko-křesťanská koncepce boží lásky k člověku a lidské sounáležitosti, dále koncepce řecká, která je základem racionální vědy. Něco nám do vínku dalo římské právo a mnohým ještě k tomu ovlivňují evropské myšlení dávné předkřesťanské postoje a názory evropských národů, Slovanů, Keltů, Vikingů, Germánů a všech dalších. V evropských dějinách se pak z jistého úhlu pohledu v podstatě především střetávají dva protichůdné myšlenkové koncepty – ten původní, barbarský, přírodní a přirozený individualisticko-dravě dobytelský na jedné straně a civilizačně konstruktivnější křesťansko-univerzalistický, (do jisté míry ovšem kolektivisticko-rovnostářský) na straně druhé. Právo ovšem stojí podle okolností na té či oné straně... Lze se tedy ptát, nese-li některá z oněch výchozích tradic evropského myšlení v sobě nějaké prvky, ze kterých by bylo možno dojít k pozitivnímu ocenění stáří, jaké je běžné například v kulturách východních. Obávám se, že toho nenalezneme mnoho. Výslovný prvek úcty k stáří „jako takovému“ je obsažen v etických základech křesťanství, a to především v přikázání „*Cti otce svého i matku svou, jak ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh,*

abys byl dlouho živ a dobře se ti vedlo na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh". Příkazy biblické knihy Deuteronomium představují stáří jako předmět přirozené úcty, podepřené životní moudrostí a zkušeností. Chce-li Bible popsat barbarství nějakého národa, napíše, že „nešetří ani starce“. Jako znak úpadku je v Bibli spatřováno to, že se děti staví proti kmetům. Odejmutí boží podpory nějaké zemi (a její vydání chaosu) se děje i tak, že je umlčen moudrý hlas starců. Člověk je v biblickém podání pouze šafářem svěřených statků a chléb má spravedlivě rozdělovat všem potřebným, do kteréžto kategorie by zjevně patřil i senior. Uvádím tyto biblické názory proto, aby byla patrna značná distance evropské kultury vzhledem k židokřesťanské tradici a jejím hodnotám, kterých se právě evropská kultura tu a tam ne zcela právem dovolává. Evropské myšlení je naopak stále více určováno barbarským důrazem na individuální okamžitý úspěch, zisk, výkon, sílu a silová řešení problémů. Je to obsaženo i v „kultu mládí“, který se vznáší nade vším. Vznesené myšlenky svobody a lidských práv, zrozené za přispění křesťanství, se staly spíše ospravedlněním bezohledného byznysu a pochybného „práva“ brát i těm posledním i to poslední. V jednom předvolebním klipu zazněla myšlenka, mající patrně mnohem širší oporu, než by se zdálo, totiž že „bába“ vlastně už nemá do věcí veřejných co mluvit, protože ona „už tu dlouho nebude“. Ve vztahu evropské kultury ke stáří může hrát svou roli i to, že všechny myšlenkové převraty byly vedeny a především do povážlivých konců dovedeny snadněji ovlivitelným či dokonce zmanipulovatelnějším (a někdy tedy i méně zodpovědným) mládím, zatímco staří představovali obvykle spíše ony zavrženíhodné reakční „staré struktury“. Na tom nic nemění skutečnost, že z mladých revolucionářů se zpravidla časem stávají staří dvorní radové. I tato představa, že mládí je pravým legitimním hybatelem dějin a pokroku, bude souviset s tím, že šetřit se u nás začíná právě od „těch posledních“... v jistém smyslu jsou to totiž ti poražení a odepsaní. Obávám se tedy, že změna vztahu ke starší generaci a ke stáří vůbec by musela začít od změny dlouhodobě nastaveného celkového nazírání na smysl lidské existence a od něj odvozeného společenského systému hodnot. To ovšem také svým způsobem znamená, že příčina současného stavu zdaleka není pouze v panu Nečasovi či Kalouskovi. Brněnský myslitel František Vymazal vyjádřil tento stav výstižným aforismem již před 100 lety: *„Jednou se bude místo penze dávat revolver“*. A úsloví *„Dědeček a babička ujídají chlebička“* je ještě starší. Nemoudrost těchto postojů je patrně zjevná pouze seniorům. Mladá dynamická bytost, přesvědčená, že všechno co chce, dokáže, pochopitelně nebude předpokládat, že i ona sama jednou zestárne, tak krkolomný intelektuální výkon od ní nemůžeme žádat. Tím méně pak ovšem může ona sama čekat, že se pohrdavé myšlení společnosti o stáří změní ve chvíli, kdy i ji samotnou jednou neodvratně opustí síly a bude odkázána na cizí pomoc. Naplní se zde pouze dávná moudrost *„Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá“*.

Nejde pochopitelně o to, nastolit nějakou gerontokracii, neboli starcovládu. Každý věk má své nezastupitelné a jedinečné dary, ba i divoké pošetilosti mládí je k běhu světa potřeba. Jde totiž o

schopnost mezigenerační komunikace, bez které bude stáří a mládí stát proti sobě jako nesmiřitelní nepřátelé. A k tomu je dle mne dobré vidět věci tak, že Stvořitel vložil do každého lidského věku něco jedinečného a nenahraditelného, aby všichni společně dokázali tvořit něco většího a lepšího než pouhý jedinec. To vše je ovšem možná problém pro úplně jinou konferenci.

Chmurné úvahy o aktuální ekonomické situaci seniorů dlužno tedy „vytknout před závorku“. V závorce pak budeme mít seniorský věk „jako takový“, s tím, co nese, dává či bere bez ohledu na aktuální společenskoekonomické okolnosti. S touto výhradou pak lze uplatnit starou antickou moudrost, pravíci: „*Nemůžeš-li změnit skutečnost, můžeš vždy změnit svůj vztah k ní*“. A právě na tento dílčí aspekt věci se tedy pokusím zaměřit. Aristoteles ve své etice radí jít ve svém přístupu k věcem „zlatou střední cestou“. K jejímu nalezení je ovšem nutno nejprve vytyčit ony krajní, extrémní přístupy. Ty mohou v případě „seniorského věku“ vypadat takto:

Absolutní odevzdanost by spočívala v pasivním přijetí všech procesů stárnutí jako neodstranitelné danosti, které se člověk trpně poddává. Senior tak skončí na kanapi před televizorem, v jedné ruce pivo a v druhé ovladač. Slyšel jsem jednu ženu, která právě tento životní styl svého muže komentovala slovy: „Co ty budeš dělat po smrti?“ Možná ji ani nezpozoruje.

Absolutní odmítnutí spočívá v naprostém křečovitém nerespektování mnohdy zcela nepřehlédnutelných faktů svého věku. Člověk se prostě křečovitě obklopuje atributy dávno prchlého mládí. Tento postoj realitu věku nepřipouští, čímž však může být shledán pošetilým. Někde mezi či nad těmito extrémy může ležet ona hledaná **zlatá střední cesta** a ta bude spočívat v tom, že člověk přijme stáří jako zvláštní a jedinečnou etapu životního běhu, nesoucí v sobě zcela zvláštní aktivní nezastupitelné poslání a v podstatě tím korunující celý předcházející život. Toto aktivní a v podstatě pozitivní pojetí stáří je pochopitelně obsaženo již v některých dávných mýtických a náboženských konceptech lidského života, takže nevynalézám nic nového. Jde vlastně o to vyzvednout to, co dobrého a kladného i v evropských tradicích znamená a s sebou nese stáří. Přijetí-nepřijetí stáří může například spočívat v aplikaci těchto několika náhledů:

1. „Věk“ jako tvůrčí proces zrání. Jedna novoplatonská myšlenka to vyjadřuje až takto vyhraněným způsobem „Duch je stavba, tělo je lešení“. To ovšem znamená, že takto viděno jsou všechny tělesné deficity seniorského věku příležitostí k jasnějším rozeznáním toho, co je v lidském životě trvalé a podstatné a co je pouze dočasným darem jeho určité fáze. Je to i čas, ve kterém se člověk může vzdělávat z čisté radosti z rozšiřování obzoru, a věnovat se tak i těm oborům, které mu byly v dobách jeho mládí upřeny, nebo kterými by se neužil.

2. Vyrovnanost. Jednou z velkých „nevýhod“ mládí a zralého věku je to, že člověk je strháván svými zájmy a okolnosti k tomu, aby zaujímal stranické, nevyvážené postoje a názory. Nadhled zralého věku umožňuje vidět všechny boje, fronty a konflikty lidské společnosti ve zcela jiném světle. Je schopen nalézt ke každému tvrzení jeho dialektický a vyvažující protipól. Zralý věk umožňuje člověku vidět u věcí jejich pro i proti, a být tak stabilizujícím prvkem sporů.

3. Vděčnost jako paměť srdce – svůj život může člověk vidět z různých stran, avšak pohled, při kterém si uvědomí, kolik možných neštěstí ho minulo, dává každé přítomnosti zcela jinou chuť. Zralý věk dodá člověku poznání, že mu ublížilo mnohé z toho, co si přál, a naopak – to, čemu se bránil a co mu bylo, proti jeho vůli, vnuceno, se ukázalo být jeho štěstím. Vděčnost je výsledný pozitivní rezultat, vnímající reálnou možnost nebytí. Z vděčnosti se ovšem rodí i laskavost a tolerance, kterou může nastupující generace učit pouze moudrý kmet.

4. Smíření, odpuštění, trpělivost – tváří v tvář Věčnosti se všechny lidské spory relativizují. Patří sem i schopnost „vidět bez potřeby měnit“ – což je pohled přispívající rovněž ke zdravé stabilizaci společnosti. Krásné zralé rozeznání, že strany barikád si člověk v životě velmi často nevybírání, ale je na ně stavěn okolnostmi, které jsou mimo jeho vůli, dává člověku ochotu k smíření.

5. Svoboda je v míře větší, než je obecně povědomo, stavem ducha, méně pak měřitelnou vlastností prostředí. Věk osvobozuje člověka od konjunkturálních tlaků, kterým se ve svém aktivním věku musel podřizovat. Věk umožňuje člověku stát se nezávislým na propagandistických klišé minulosti i přítomnosti a orientovat se podle kvalitnějších map. Je to svoboda k lásce, pochopení a laskavosti tam, kde je mládí tvrdé a nemoudře nekompromisní.

6. Radost a humor – pro mezigenerační komunikaci je to jediná vlnová délka, na které je možno skutečně komunikovat. Rozzuřený kmet je tragikomickou postavou. Mohou nastat situace, že člověka radost i humor přecházejí, avšak i ty je tím možno alespoň oddálit. Úsměvný nadhled a sebeironie jsou duševní polohou, ve které se všechny problémy řeší podstatně lépe.

7. Naděje – při ohlédnutí se za životem se člověk může ptát, jaký to mělo smysl? Výrazné náboženské koncepty nabízejí člověku obraz, který se mně jeví být velice inspirující a motivující: lidský život, a to i ten můj konkrétní, je kamínkem v obrovské mozaice zahrnující veškeré bytí. Zde pak není rozhodující ani velikost či barva daného kaménku, nýbrž to, že spolu s ostatními spoluvytváří cosi velkého a vznešeného.

Ekonomickou situaci Evropy ani (a)sociální politiku vlády zde nezměníme, ovšem je možno začít měnit myšlení o tom, co patří k lidskému životu, je možno vnášet do diskuse mezi politickými tábory a generacemi zapomenuté tóny a je možné vynášet na světlo dne neprávem zapadlou **moudrost**. Ta

právě obvykle přichází až se stářím a to je i ten věčný a nezastupitelný aktivní smysl seniorského věku. Jde tedy i v tomto „projektu“ o to, aby se zraní člověka nezvrhlo v „kysnutí“, i o to, aby seniorský věk nebyl chmurným deštivým podzimem, nýbrž spíše klidným slunečným vinobraním.

Dovolím-li si tedy na závěr asi takto parafrázovat slova dánského prince Hamleta: „Věk přijmout jako zvláštní poslání a úkol. To je to, oč tu (i zde, v Karlových Varech) vlastně běží“. Se stářím tedy přichází moudrost, ale jde pochopitelně i o to, aby někdy nepřišlo či nezůstalo samo... A právě ona moudrost má být předmětem dialogu mezi generacemi, který by byl k užitku pro všechny zúčastněné strany.