

L4 – Role ve stáří, třetí věk, aktivní stárnutí

CORE063 Příprava člověka, vědy a společnosti na rok 2060:
základy gerontologické gramotnosti

jaro 2023

Mgr. et Mgr. Marcela Petrová Kafková, Ph.D.

kafkova@fss.muni.cz

kancelář: 3.62

Jaká je současná podoba stárnutí?

ÚKOL

- *Jak vypadá typický senior /seniorka? Jak tráví svůj den?*

Jaká je současná podoba stárnutí?

(Luxury Senior Living - Elan Collection By Watermark Retirement Communities)

https://www.youtube.com/watch?v=EyOEZrsL_zw

Aktivní stárnutí

ÚKOL:

- *Co je to?*
- *Jaké činnosti / aktivity si pod pojmem aktivní stárnutí představíte?*
- *A co když není stárnutí aktivní? Jaké tedy je?*

- Aktivní vs. neaktivní?
- Aktivní vs. pasivní?
- Úspěšné vs. neúspěšné?
- Zdravé vs. nezdravé?
- Dobré vs. špatné stárnutí?

‘Cílem aktivního stárnutí je pomoci starším lidem zůstat v zaměstnání a sdílet své zkušenosti. Jde o to, aby i nadále hráli aktivní roli ve společnosti a žili co nejzdravější, nejsamostatnější a nejplnohodnotnější život.’

- László Andor, EU Commissioner for Employment, Social Affairs and Inclusion, at the opening conference of the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations, Copenhagen, 18 January 2012

Koncept aktivního stárnutí, (WHO 2002)

Aktivní stárnutí je proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí



Koncept aktivního stárnutí, (WHO 2002)

Aktivní stárnutí je proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí

Slovo aktivní se přitom vztahuje: „na pokračující participaci ve všech oblastech života, tedy v oblasti společenské, ekonomické, kulturní, duchovní i občanské, ne jen na schopnost fyzické aktivity či participace na trhu práce.“



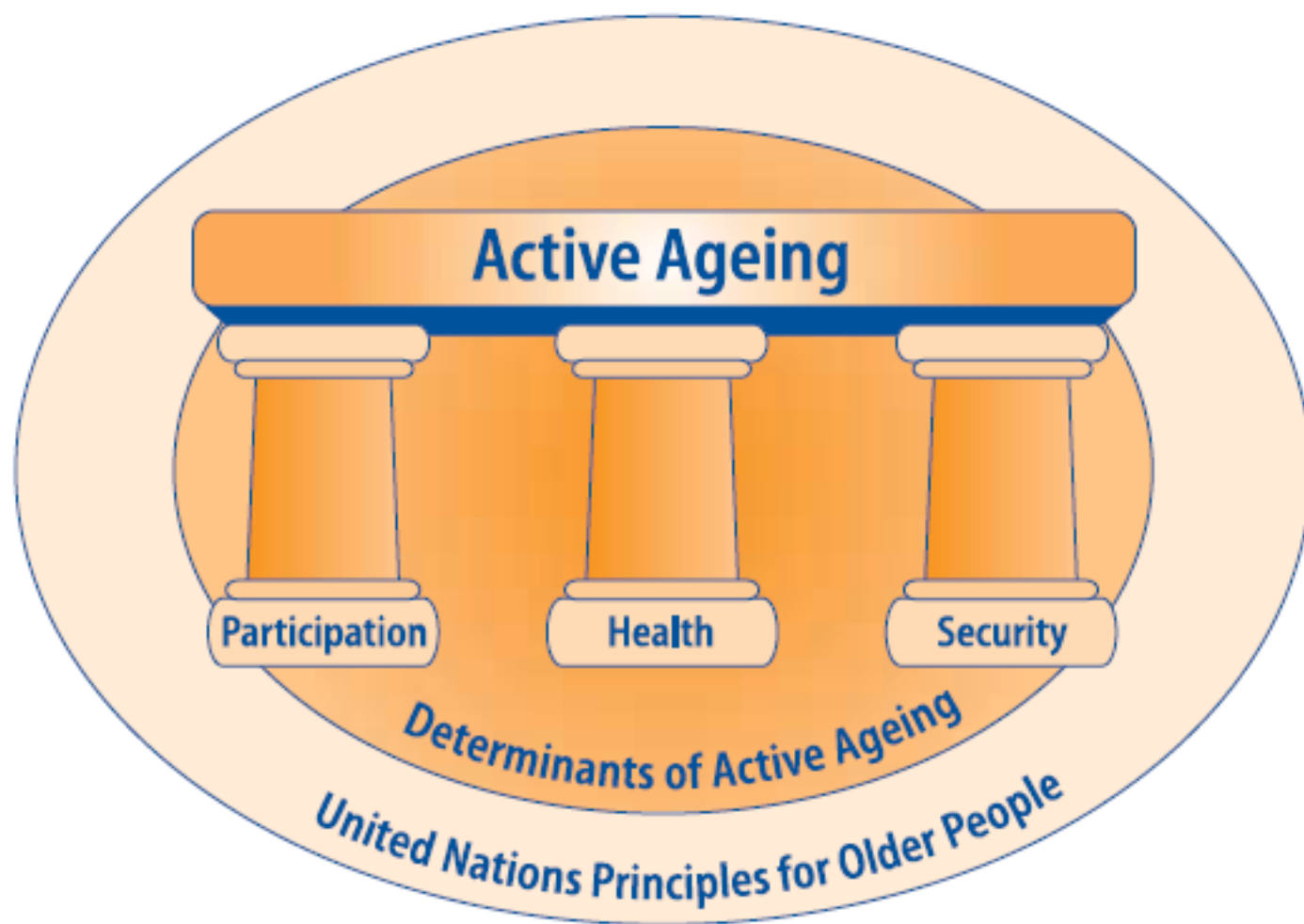
WHO:

- „Našim životům byly přidány roky, my musíme k těmto rokům přidat život.“

THE DETERMINANTS OF ACTIVE AGEING



Tři pilíře:



Koncept AA dle WHO

- **Cílem: well-being**, prodloužit roky prožité ve zdraví
- Nahradil dřívější koncept zdravého stárnutí
- Celoživotní, začíná početím a výživou plodu
- Snaha o max. inkluzivnost
- Všeobecná strategie zvládnání vlastního stárnutí
- Society for all ages

Zdravé stárnutí

Decade of Healthy Ageing: introduction to the WHO Baseline report:

<https://www.youtube.com/watch?v=ShmemfpkVLQ>

Healthy ageing:

- is a rights-based response to population ageing;
- embraces human development;¹¹
- includes all persons, including those who experience disease or disability;
- enables older people to have a central role including decision-making about their own lives;
- mitigates inequities accumulated over the life course;
- optimizes functional ability with a whole-of-society approach; and
- addresses governments' concerns for sustainable and cost-effective approaches.

WHO Healthy Ageing

- proces rozvoje a udržování funkčních schopností,
- podpora well-being ve vyšším věku

Aktivní stárnutí



- *Dvakrát týdně na tenis, jednou týdně chodím do sauny a když jsem měl čas nebo když mám čas, tak se snažím jezdit na kole, protože na běhání už to není. Já jsem trošku sportoval takhle rekreačně celej život jo – k tomu máme zahrádku , kterou jsme pořídili po tom co jsme prodali chalupu (Cyril, město).*
- *No tak, trávení volna ... Mě se to značně změnilo vodchodem do důchodu, takže teď chodím na ty sklerotiky (trénink paměti), na to cvičení v tom bazénu a jezdím se seniorama na ty vejlety, no a když se dožiju jara, tak asi budu na chalupě od jara do podzimu (Zdeněk, město).*

Kde se vzalo aktivní stárnutí?

- Od 50. let 20. století gerontologové důraz na aktivitu pro zdravé vyrovnání se se stářím
- Orientace na „vyrovnání se“ seniorů se stářím
- Aktivní životní styl → prodloužení zdravého a soběstačného života
- Objevení se skupiny mladých seniorů

teorie selektivní optimalizace s kompenzací

- Principle of selective optimization with compensation –
- Baltes a Baltes 1990
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZQezPFtnsbo>

Příklad:

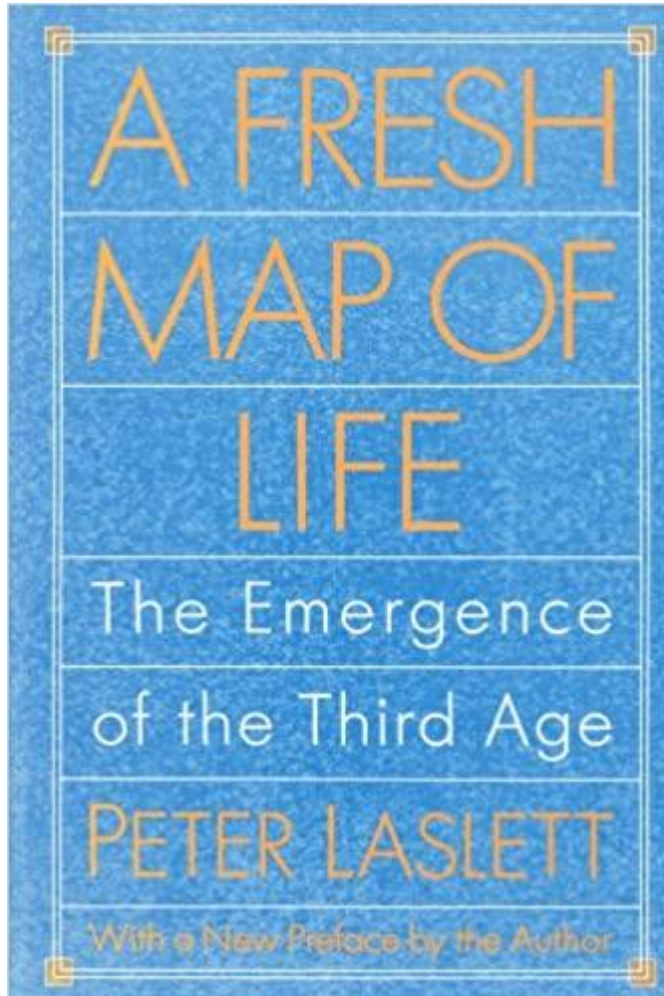
Pianista Arthur Rubenstein

- (28. ledna 1887 Lodž – 20. prosince 1982 Ženeva)
- 95 let
- <https://www.youtube.com/watch?v=zXISqNMAhJg>



Třetí věk

Laslett Peter – třetí věk (1991)



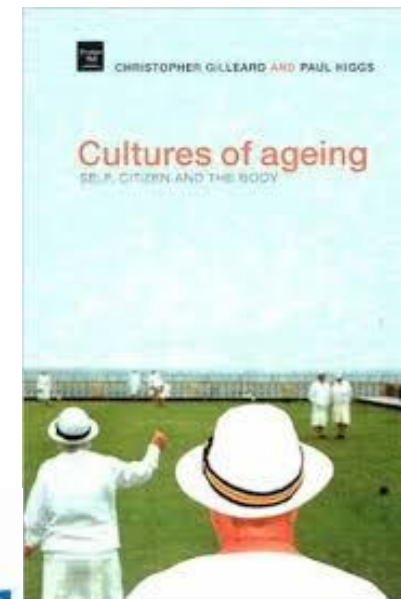
- inspirací výrazné prodloužení poproduktivního období života
- nové období života, ani střední věk, ani stáří
- období bez povinnosti (bez ekonomické aktivity i péče o děti)
- Koruna života
- sebenaplnění, angažovanost, společenská užitečnost
- 1. věk – závislost, nedospělost, vzdělávání, socializace
- 2. věk – nezávislost, dospělost, odpovědnost
- 4. věk – nová závislost, sešlost, smrt

Mladé stáří

- Období bez povinností a závazků
- Možnost a povinnost rozvíjet se
- Dehonestace péče v rodině

Třetí věk, mladí senioři

- třetí věk jako kulturní pole
- spojen s konzumem a masovou kulturou
- výsadou střední třídy
- = užívání si



Úskalí aktivity

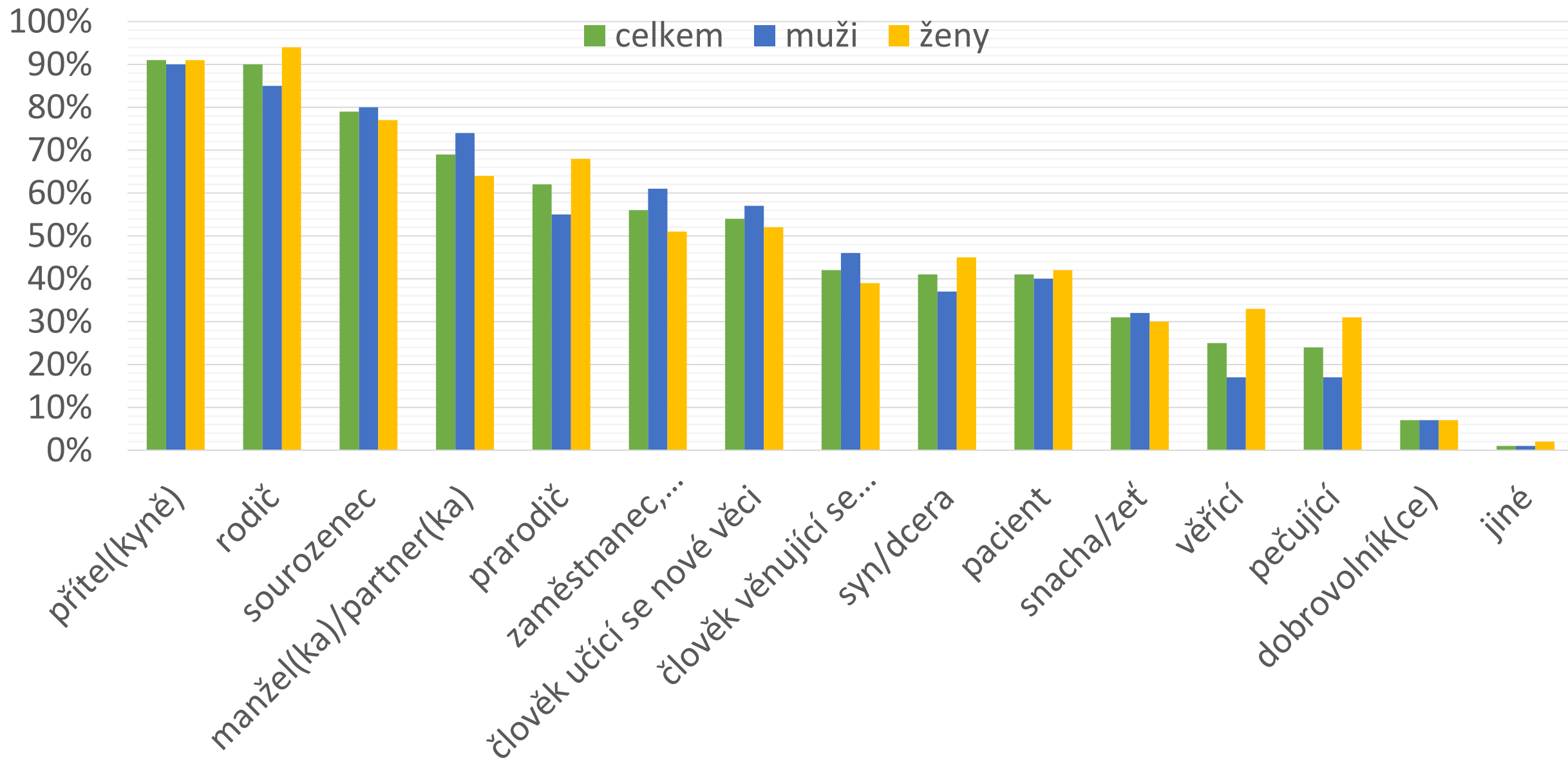
Úskalí aktivity

- Zaměřena pouze na individuální adaptaci a spokojenost, opomíjí širší strukturální kontext
- Blízkost ke konzumní ideologii
- Důraz na produktivitu sexistický
- Užitečná jako nástroj profesionálů
- Problematická adaptace na čtvrtý věk
- Normativnost
- Riziko exkluze těch co AA nenaplňují

Sociální role ve stáří



Sociální role mladých seniorů a senierek (50-70 let, ČR)



- Nejdůležitější role:

♀ : matka (44 %), manželka (20 %), babička (18 %)

♂ : manžel (42 %), otec (24 %), dědeček (9 %)

- Časově nejnáročnější role:

♀ : pracovní (29 %), manželka (21 %), babička (11 %)

♂ : pracovní (42 %), manžel (14 %), dědeček (8 %)

- Role přinášející nejvíce radosti:

♀ : babička (51 %), matka (17 %), přítelkyně (8 %)

♂ : dědeček (32 %), volnočasová role (15 %), manžel (15 %)

Prarodičovství jako nejdůležitější role

- Přináší nejvíce pocitu štěstí
- Výrazně genderově diversifikované
- Socio-expresivní role babiček vs. Instrumentální role dědečků
- Vztahování se a vymezování se vůči představě TYPICKÉ BABIČKY (tradiční)
- *„No, vona je typická babička, co peče ty buchty a když děti měly bundu s rozbitým zipem, tak jsem jim to dala na víkend k babičce a vrátila se mi samozřejmě spravená (smích), jo.“*
Alžběta při popisu role své matky – prababičky.



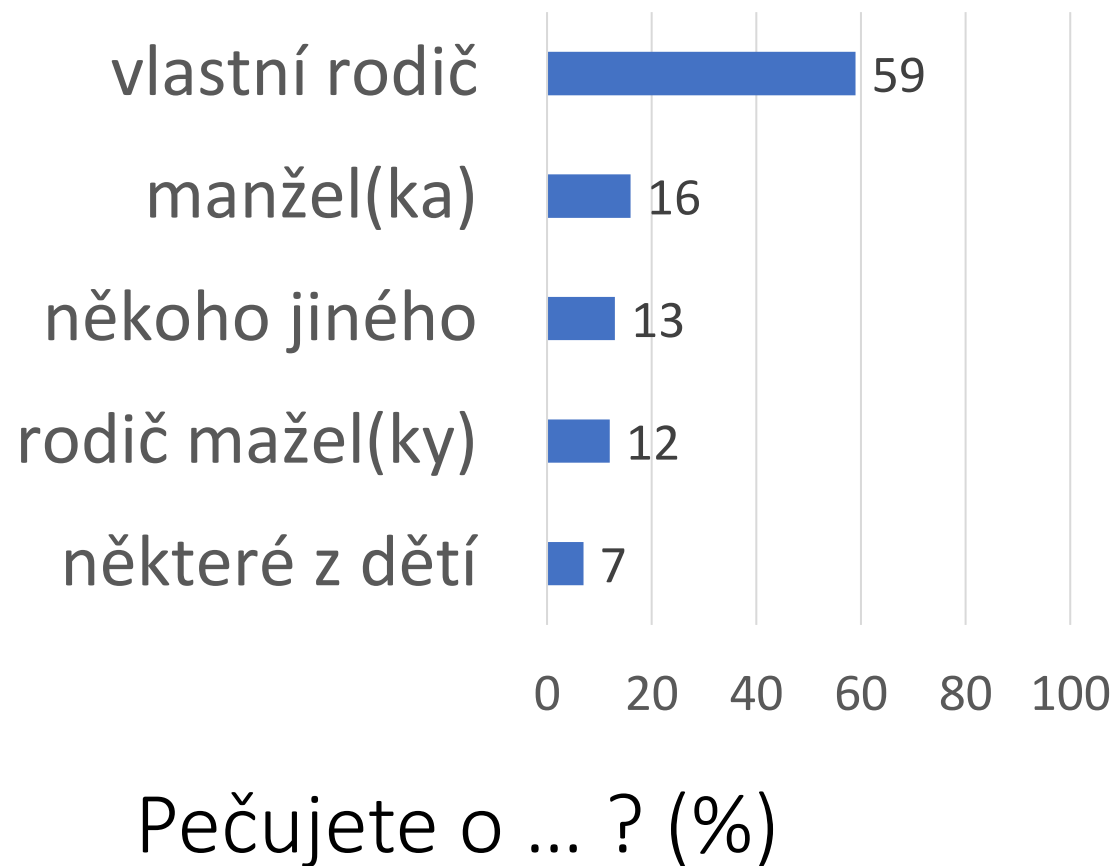
Pracovník

- Role, která typicky zabere nejvíce času
- Nejčastější viník obtížného slad'ování všech rolí
- Problémem zejm. práce neuspokojivá, s nižším finančním ohodnocením, strachem z propuštění či při kombinaci se zhoršeným zdravotním stavem, náročným dojížděním
- *„přítel mi koupil auto, takže já teď jezdím do práce autem, takže vstávám o hodinu později a jsem doma taky o hodinu dřív. Tak jako jsem ráda fakt, že třeba dojedu domů, sednu si za stůl.“ (Žaneta, 56 let)*



Pečující

- 14 % žen a 6 % mužů
- responent/ka je hlavní pečující osoba:
 - M – 73 %
 - Ž – 82 %
- 46 % bydlí s osobou o kterou pečuje ve společné domácnosti
- $\frac{3}{4}$ se cítí přetíženými
- $\frac{1}{2}$ ekonomicky aktivní



Rodinný stav dle věku a genderu (ČSÚ, k 31.12.2020)

