



Význam rodiny pro seniory a význam seniorů pro síť rodinných vztahů

Prof. PhDr Lenka Šulová, CSc. Parlament ČR 21.11.2023

<https://lenkasulova.com/>



Sociální aspekty stárnutí a stáří

Celospolečenský kontext


- Moudrost starců x senilita, zastaralost, nepotřebnost, ubírání sociálních podpor celé společnosti....
- Vztahový kontext (samota, izolace, uprostřed rodiny, sídliště, vesnický domek...)
- Životní způsob- interkulturní rozdíly (Japonsko, Zakavkazské republiky, Izrael)
- Ekonomická samostatnost, dostatek, ekonomická aktivita
- Bydlení a jeho kvalita, možnosti, limity, samostatnost, soužití s rodinou, služby a jejich podoba (domy s pečovatelskou službou - alternativy, mobilní hospic, hospic),



Sociální aspekty stárnutí a stáří

Celospolečenský kontext

- Odchod do důchodu a jeho forma – postupná změna, možnost redukce pracovní doby
- Částečné pracovní začlenění
- Přiznávání sociálního statusu – výchova mladé generace od školních let
- Stáří není handicap
- Bojovat proti předsudkům – stáří nemoc, stáří zkosnatělost, neschopnost změny.....
- Prezentace seniorů ve společnosti
- Detabuizace problémů spojených se stářím (sexualita, inkontinence)
- Staří čeká na každého – posilovat empatii, snižovat strach



Motto: „Nechci být na obtíž“ je negativní signál české společnosti, volání o pomoc seniorů

- Stáří je součástí životního cyklu
- Stáří zajišťuje životní kontinuitu
- Stáří je doba osobnostní zralosti
- Stáří zajišťuje pro společnost přenos významných kulturních hodnot
- Stáří zajišťuje pro společnost přenos významných individuálních lidských hodnot
- Prarodiče jsou významnou alternativou rodičovské dyády pro dítě
- Prarodiče umožní dítěti i dospívajícímu pochopení životního cyklu



Strategie vyrovnávání se se stářím

- ▶ *Konstruktivní strategie*

- ▶ aktivita, přijetí věku, racionalita, pozitivní vztahy, radost ze života, pohled do budoucna, pocit smysluplnosti prožitého života i dneška



Strategie vyrovnávání se se stářím

- ▶ *Strategie závislosti*

- ▶ spoléhání na ostatní, na jejich pomoc, úsudek, rozhodování o mně i o ostatním, vyrovnanost, pasivita



Strategie vyrovnávání se se stářím

- ▶ *Strategie obranná*
- ▶ přehnaná aktivita, nepřiznávání si věku a jeho limitů, nepřijetí stáří, až nutkavě pedantické lpění na adekvátním chování ostatních k sobě, odmítání stárnutí a změn



Strategie vyrovnávání se se stářím

- ▶ *Strategie hostility*

- ▶ nepřátelskost, hašteřivost, extraakuzace, agresivita, podezřívavost, stížnosti, egocentrismus (Erikson)



Strategie vyrovnávání se se stářím

- ▶ *Strategie sebenenávisti*
- ▶ nadměrná kritičnost k sobě a svým limitům, smrt je vysvobození, devalvace dosavadní hodnoty života, ztráta jeho smyslu (Bromley)



Příprava na stáří

➤ ***Dlouhodobá (celoživotní)***

- Stáří je neoddělitelnou součástí života a jeho kvalitu ovlivňuje člověk celým svým životem, kromě dědičných dispozic.
- Význam výchovy a vzdělávání celé populace od školních let.
- Životospráva, mentální hygiena, životní tempo, abúsy.
- Výchova ke zdravému životnímu stylu, vlastní podíl



Příprava na stáří

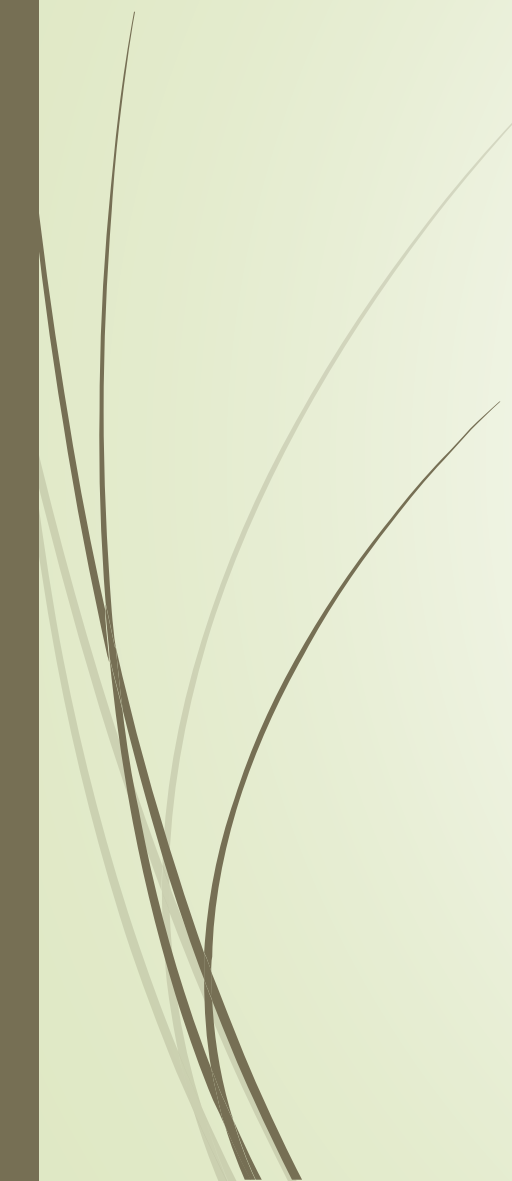
➤ **Střednědobá (cca od 45 let)**

- Výživa, péče o duševní zdraví, vyváženost podnětů....
- Schopnost akceptovat stárnutí a jeho projevy a modifikovat životní styl
- Odlišná sexuální apetence
- Odlišné tempo stárnutí muži, ženy (menopauza)
- Vztahy, rodina, vrstevníci, zájmy, postoje
- Krize středního věku
- Pracovní nasazení, spokojenost v zaměstnání,
- Smysluplnost života, energie, proaktivnost
- Uspořádání života ve vztahu k věku a jeho možnostem
- Různé životní alternativy - ochutnávka
- Možnost sdílení, význam samoty, být sám se sebou není nutně izolace



Příprava na stáří

➤ *Krátkodobá*

- Stabilizace zdravotního stavu
 - Pevné vztahy rodinné i přátelské
 - Smysluplnost života, celospolečenský kontext, ocenění, pocit naplnění
 - Autonomie
 - Plány, koníčky....proaktivnost, radost ze života
- 



Biologické aspekty stárnutí

- ▶ Atrofie sliznic a trávicího ústrojí, snižování sekrece, zpomalení peristaltiky, obtíže s vyměšováním, dehydratace, menší chuť k jídlu ve vazbě na méně pohybu...
- ▶ Úbytek sensorických schopností, zrak, vetchozrakost, zákal, přecitlivělost na světlo, sluch, nedoslýchavost, úbytek čichových a chuťových vjemů
- ▶ Tělesná involuce, změny na vzhledu, řidší vlasy, pleš, vrásky, pigmentové skvrny, ochablost kůže, nenávisť vůči vlastnímu tělu, neobratnosti, malé fyzické zdatnosti, neatraktivnosti
- ▶ Pokles funkční schopnosti endokrinního systému



Psychologické aspekty stárnutí

- Souvisí úzce s fyziologickými změnami v procesu involuce – zamyslet se!, chůze, zranění, limity
- Horší vnímání, mluví se o mě, schválně šeptají, klesá citlivost na slabé či krátké podněty
- Změny kvality paměti, výbavnosti
- Zpomalení myšlení, pomalejší reakce, horší propojování
- Fluidní a krystalická inteligence
- Citová labilita, plačtivost, lítostivost, sebestřednost, změny v partnerském citovém životě



Psychologické aspekty stárnutí

- Negativismus, vzdorovitost, zlostnost
- Sklon k depresím, změny v hierarchii hodnot (zdraví)
- Pocit ohrožení, (nemocí, samotou, nedostatkem sociálních jistot), strachu
- Klesá adaptabilita, senior má rád svůj pořádek a systém
- Význam vlastní aktivity, kontroly nad kvalitou svého života
- Celkové zpomalení, někdy únava, už ne kolik nám je, ale kolik nám zbývá



Potřeby




- Potřeba bezpečí
- Potřeba akceptace (být akceptován)
- Potřeba srozumitelné budoucnosti
- Potřeba autonomie
- Potřeba seberealizace
- Potřeba informovanosti
- Potřeba sounáležitosti, náležet k nějaké skupině
- Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut
- Potřeba lásky




Zájmy




- ▶ Redukce zájmů s úbytkem sil a možností, ale význam má předchozí způsob života, finanční situace, ...
- ▶ Roste zájem o vlastní osobu (co jedí, co cítí, co je bolí, co chtějí či nechtějí dělat), sebestřednost
- ▶ Ztrácí zájem o vlastní vzhled – význam má zvyk, paradoxně u mužů jsou uchovány jakési rituály déle než u žen, které často zcela rezignují
- ▶ Zájem o materiální a finanční hodnoty – existenční jistota, jsem to, co mám....



***Význam rodiny pro seniory a
význam seniorů pro síť
rodinných vztahů s důrazem
na zdravý vývoj dětí a
dospívajících***





Co charakterizuje současnou českou rodinu?

- Obecně se v rodině projevuje výrazná *zaměřenost na zájem jednotlivce*
- nadbytek materiální i podnětový
- *rychlé životní tempo*
- chybění vyššího ŽIVOTNÍHO principu (cíle, autority, víry, ŽIVOTNÍHO PŘESAHU)



Co charakterizuje současnou rodinu??

- **Chybí očekávání trvalosti vztahu**
- **Nízká stabilita rodiny**
- **Odklad uzavření prvního manželství do vyššího věku**
- **Odsouvání rodičovství na pozdější období**
- **Předmanželská zkušenost v oblasti sexu**
- **Intimní vztah a i trvalé partnerství bez vazby na jeho přirozené možné důsledky**

Další znaky charakterizující současnou rodinu

- **Zralost/přezrálost partnerů**
- **Akceptace dvoukariérové rodiny**
- **Výchovné působení rodičů je nahrazováno institucemi**
- **Činnosti dříve zajišťované rodinou zajišťuje společnost**
- **Omezování bezprostředních kontaktů**
- **Specifičnost mužské a ženské role- změny**



V čem spočívá význam prarodičů pro dítě?

- Alternativní rodičovská dvojice se svými specifiky (klid, čas naslouchat, nadhled, jiná životní zkušenost, jiné životní hodnoty, jiné hodnoty.....)
- Ochota klidné komunikace – předškolní období
A proč?, dospívání - diskuse o smyslu života
- Modelové chování rodičů a prarodičů je pro dítě významné – jak se chovat ke slabším, zranitelným, respekt k jinému názoru, schopnost pomáhat



V čem spočívá význam prarodičů pro dítě?

- Alternativa dospělé autority
- Vnášejí do interakce s dítětem tvořivost a nezatíženou zodpovědností za výchovu dítěte obecně
- Větší trpělivost, když rodiče neunesou množství explorační energie
- Významný vliv na vývoj řečových dovedností, četba, mluvení a naslouchání (aktivní naslouchání)
- Poskytnutí náhradních identifikačních vzorů v případě neúplné rodiny
- Odstup, pohled na rodiče jako děti prarodičů

V ČEM SPOČÍVÁ VÝZNAM VNUKŮ PRO PRARODIČE

- Dítě dává prarodičům pocit smysluplnosti života
- Pociť životní kontinuity (Vše je jak má být)
- Možnost návratu do vlastního dětství ve vzpomínkách
- Možnost revize vlastního života a životních rolích, ve společném vyprávění
- Možnost zmocňovat se nových technologií i novinek ve společnosti v interakci s vnukem
- Možnost porozumět hodnotám mladé generace zblízka

V ČEM SPOČÍVÁ VÝZNAM VNUKŮ PRO PRARODIČE

- Kontakt s mladým člověkem méně kritickým, či starostlivým, než jsou vlastní děti.....
- Dítě dává prarodičům pocit významnosti jejich životní role
- Často si přes generaci lidé velmi rozumí i v oblasti smyslu pro humor, hodnot, postojů, módy, trávení volného času
- Životní situace vnuků udržují prarodiče „In“ v oblasti společenského dění, v etických otázkách, v politických otázkách, v oblasti sexuality.....

Vzájemný význam

- Význam vztahu prarodičů a vnuků není jen v jejich vzájemných aktivitách a v tom, zda dítě „hlídají“ či vozí na kroužky, ale především ve vzájemné existenci, v možnosti se pravidelně stýkat, vídat, pozorovat se, seznamovat se vzájemně se svými názory, aktivitami, trávením volného času, zájmy, že mohou spolu mluvit, **spolu sdílet život**
- Vidět „napřímo“ proces dětského vývoje i proces stárí
- **Problém „sdílení života“ ve velkých městských aglomeracích a při natavení současného životního stylu rodičů**



RODINNÁ POLITIKA

Veřejná správa sice disponuje řadou nástrojů, jejichž smyslem je podpora rodin, nicméně jejich celek nevytváří komplexní systém definovaný určitou koncepcí.

Převládá akcent na materiální podporu a chybí zájem o výchovu směřovanou k hodnotám zaměřeným na mezilidské vztahy a jejich kvalitu

Významní autoři

- J. Baštecký: Gerontopsychiatrie
- M.P.Dessaintová: Nezačínajte stárnout
- H. Haškovcová: Fenomén stáří
- Z. Kalvach: Úvod do gerontologie a geriatricie
- F. Koukolík: Mozek a jeho duše
- J. Křivohlavý: Psychologie zdraví, Mít pro co žít, Povídej poslouchám
- E.Kübler-Rossová: Odpovědi na otázky o smrti a umírání
- V. Pacovský: O stárnutí a stáří
- L.Rabušic: Česká společnost a senioři
- P.Říčan: Cesta životem
- M. Svatošová – Hospicové hnutí
- V. Vondráček: Úvahy psychologicko-psychiatrické
- J. Wolf: Umění žít a stárnout