

# **Demografické aspekty stáří**

**PhDr. Karolína Stuchlíková, PhD.**  
**2020/2021**

# Demografické aspekty stáří

- Demografické aspekty stáří (demografie – nauka o obyvatelstvu, o jeho počtu, struktuře, rozmístění, apod.)
- Podle dokumentů OSN se z demografického hlediska považuje za starou populaci taková, která má více než 7% obyvatel nad 65 let.
- Největší zastoupení osob **nad 65 let mají evropské státy.**
- Podle demografické prognózy má být v roce 2020 poměr lidí **důchodového a produktivního věku 1:1!**

# Společenské důsledky stárnutí obyvatelstva

## Ekonomické

- zvyšování počtu osob v poproduktivním věku vede k nezbytnosti tvořit vyšší národní důchod osobami ekonomicky aktivními, je třeba dávat vyšší společenské prostředky na zajištění potřeb starých lidí.

## **Sociálně zdravotní důsledky**


- stárnutí s sebou nese vyšší nemocnost a zvýšenou potřebu různých forem sociální i zdravotní péče:
- nezbytnost vychovat potřebný počet geriatrů v rámci očekávaného nárůstu potřeby institucionální péče (Do studia geriatricie se absolventům medicíny příliš nechce, neboť si uvědomují, že pečovat a staré a nemocné osoby není lehké). Práce s nimi vyžaduje vedle značného fyzického a psychického vytížení rovněž nesmírnou trpělivost a lidskost),
- zvýšit množství pracovišť, která by garantovala nemocným seniorům kvalifikovanou lékařskou péči.

## **Psychosociální – sociologické důsledky**

- týkají se rolí seniorů ve společnosti, zabezpečování jejich práv a potřeb, jejich postavení v rodině, řešení specifických osobních problémů (bydlení, stravování, soběstačnost, kvalita života, hmotné zabezpečení, apod.).

# Dlouhodobá příprava na stáří

- Celoživotní výchovné, vzdělávací a zdravotně osvětové působení na celou populaci.
- Výchova k harmonickému a smysluplnému životu, k rozvoji vzdělávání, ke společenské aktivitě, rozvoji osobních zájmů a tvořivé činnosti, výchova k manželství a rodičovství, správná životospráva, apod.
- Důležitá je orientace dětí a mládeže na úctu ke starším. (Proč by se nemohly již děti na ZŠ přiměřeně svému věku v rámci rodinné a občanské výchovy učit i o mezigeneračních vztazích, o problematice staršího věku i péči a dopomoci starším lidem, vzájemné komunikaci.)

- 
- Vždyť téměř každé dítě v tomto věku má alespoň jednoho prarodiče. V utváření vztahu ke starším lidem by mohly pomoci různé **dobrovolné aktivity organizované školou**, např. návštěvy v penzionech pro důchodce, obstarávání menších nákupů, vystoupení, recitace, pracovní výuka by mohla být organizována za účelem zkrášlení okolí penzionu, vypěstování ovoce a zeleniny pro obyvatele penzionu i pro děti, za účelem vytvoření spolupráce mezi oběma generacemi).

## Středně dlouhá příprava na stáří

- měla by začít ve středním věku (kolem 45. roku) a soustřeďuje se na 3 hlavní problémové okruhy:
- 1.v biologické rovině – osvojení si zásad správného životního způsobu (racionální výživa, dostatek pohybu, aktivní odpočinek, odstraňování škodlivých návyků, apod.),
- 2.psychické rovině – osvojit si zásady duševní hygieny, přijímat stáří jako součást života,
- 3.v sociální rovině– pěstování mimopracovních aktivit, zájmů, koníčků, cílevědomě připravovat „druhý životní program“- dostupné cíle seberealizace, kdy nebude člověk moci dělat to, co doposud.



## **Krátkodobá příprava na stáří (bezprostřední příprava na odchod do důchodu)**

- asi 3 – 5 let před odchodem do důchodu. Je nutno se připravit:
- hmotně – nakoupit ošacení, prádlo, bytový textil, vše v době, kdy člověk ještě pracuje,
- s bydlením – zvážit velikost bytu vzhledem k finančním možnostem,
- psychicky – smířit se skutečností stáří, seznámit se změnami, které mne očekávají.

**Stáří je podzimem života. I podzim bývá krásný. Jde o to, aby ten čas, který je člověku ve stáří vymezen, nepřežíval, ale, aby každý okamžik prožíval. Pak bude i stáří plodné a krásné.**

*Nemůžeš si stanovit délku života,  
ale můžeš mu dát šířku a hloubku.*

*Nemůžeš si určit rysy svého obličeje,  
ale můžeš ovládat jeho výraz.*

*Nemůžeš řídit přístup druhých k jejich příležitostem,  
ale můžeš se chopit svých vlastních.*

*Proč si dělat starosti s věcmi, na které nemáš vliv?*

*Věnuj se těm věcem, které ovlivnit můžeš!*

*(Myron J. Tylorová - Stáří je dar)*

- 
- Děkuji za pozornost