



# Stárnutí v době pandemie<sup>1</sup>

Eva Dragomirecká (Univerzita Karlova)

Bienální gerontologická konference Stárnutí je od r. 2012 prostorem pro setkávání odborníků mnoha profesí, kteří se zabývají rozličnými otázkami spojenými se stárnutím a stářím. Účastnit se této konference znamená dozvědět se, co je v gerontologii nového a jaké další obory mohou přispívat ke zkoumání a chápání problémů stáří. A tak se po loňském odkladu i stalo; 5. mezioborová gerontologická konference Stárnutí se konala ve dnech 11. až 12. února 2021, byť osobní setkání a diskuse v kuloárech protentokrát nahradily obrazovky či displeje.

Pro začátek několik údajů: zúčastnilo se 112 odborníků, zazněly tři „zvané“ přednášky a 31 ústních sdělení z oblasti humanitních a společenských věd, biomedicíny a technických věd, to vše doplněno posterovou sekcí (3 e-postery) a intenzivní diskusí.

Zatímco v prvním ročníku převažovala témata geriatrická a kinantropologická, doplněná prvními zprávami o vývoji nových technologií, z pohledu na letošní program by se dalo těžko zobecňovat, jaká témata či profesní perspektiva převládala. Konference se stala vskutku široce mezioborovou.

Jedním z tematických okruhů byly *měníci se koncepty související se stářím a stárnutím* s využitím metod interpretativní sociologie či narativní psychologie. Za takový koncept můžeme považovat vlastní příběh svého života viděný očima středního věku (V. Chrz a I. Poláčková Šolcová), ale také měnící se narativ života „v důchodu“ (V. Bačová) či odlišný koncept stáří u Romů (A. Kajanová a S. Ondrášek). Současné postoje ke stáří a změny v životním stylu považujeme za logický důsledek faktorů, které působí v našem sociokulturním prostoru. Výše uvedená přednáška o postavení romských seniorů v rodině a společnosti tuto zažitou představu inspirativně nabourala. Uvědomili jsme si, že toho často víme ze zahraniční literatury více o cizích etnicích než o naší nejrozšířenější etnické skupině, kde staří lidé většinou nemění svůj životní styl a nepozbývají, ale naopak získávají vyšší postavení v rodině, a to i v případech ztráty kognitivních schopností. Z diskuse vyplynulo, že přesvědčení, že člověk neztrácí svou hodnotu ani v nemoci, se udržuje i v jiných (nativních) kulturách a blíže odpovídá současnému konceptu recovery. Dlužno dodat, že — jak uvedla přednášející — stáří je v romské populaci vzácné; střední délka života se odhaduje na 65 let, bez rozdílu mezi muži a ženami.

Další oblastí byly jevy vyplývající ze současného intenzivního *demografického stárnutí a specifika generací*, které v současnosti stárnou. Patří sem například téma seniorů ve vězení (L. Vidovičová, G. Kabátová, P. Wija), problém, pro který se už v zahraničí

---

<sup>1</sup> Tato práce vznikla za podpory projektu „Kreativita a adaptabilita jako předpoklad úspěchu Evropy v propojeném světě“, reg. č.: CZ.02.1.01/0.0/0.0/16\_019/0000734, financovaného z Evropského fondu pro regionální rozvoj a řešeného na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Projekt je realizován v rámci výzvy Excelentní výzkum a jeho výstupy jsou určeny pracovníkům výzkumných organizací a studentům doktorských studijních programů.



hledají řešení v podobě hospicových jednotek nebo oddělení pro vězně vysokého věku.

Stárnoucí generace prožila ve 20. století několik závažných traumatizujících období. Již delší dobu se v gerontologii referuje o vhodné péči o lidi, kteří přežili holokaust a tato konference nebyla výjimkou (sdělení P. Sládkové a L. Havránkové). Do seniorského věku se nově dostávají lidé, kteří prožili jako děti politických vězňů v 50. letech politickou perzekuci a nyní stárnou a vyrovnávají se s traumatizujícími vzpomínkami, se svým životním příběhem a s lítostí z nenaplněných životních možností (K. Geaney<sup>2</sup>).

J. Růžička ve svém sdělení připomněl, jak se proměnil názor psychologů na prospěšnost terapie u lidí vyššího věku směrem k terapeutickému optimismu, a ilustroval poznatek, že psychologem se lze stát a psychoterapii lze úspěšně provádět v každém věku, povzbuzující kazuistikou.

Novou výzvou pro současné stárnoucí generace je digitální gramotnost a využívání nových technologií (např. příspěvek N. Špatenkové a A. Fromové o „surfujících seniorech“). Téma nových technologií bylo čteně zastoupeno a podáno z různých perspektiv: T. Novák z Katedry kybernetiky FEL ČVUT představil aplikaci Můj-Druhý-Hlas pro lidi s omezenou schopností nebo ztrátou řeči a v dalším příspěvku malé domácí zařízení, které může usnadnit život seniora v domácím prostředí a je dostupnější variantou drahých a složitých robotů. Další přednášející informovali o využití asistivních technologií v prostředí sociálních a zdravotních služeb (V. Kubát, K. Hejdová, L. Lhotská), o projektu hodnotícím přínos aktivizace seniorů v pobytovém zařízení pomocí virtuální reality (V. Suchomelová) i o limitech technologického optimismu z pohledu sociální gerontologie (L. Vidovičová<sup>3</sup>).

Stěžejním úkolem gerontologie je přispět k *optimálnímu průběhu stárnutí*. Jednou z největších překážek je v současné době zvyšující se prevalence demence. Velkou pozornost proto vzbudila přednáška I. Vojtěchové a T. Petráska<sup>4</sup>, ve které představili infekční hypotézu vzniku Alzheimerovy nemoci. Víme, že Alzheimerova nemoc souvisí mj. s hromaděním amyloidu beta v mozku a následným poškozením nervových synapsí. Přibývají důkazy o tom, že amyloidové plaky nejsou prvotní příčinou Alzheimerovy nemoci, ale zřejmě doprovodnými procesy rozvoje nemoci. Autoři přednášky popsali, že amyloid beta je součástí imunitního systému mozku a jeho akumulace může být vlastně obrannou reakcí na dlouhodobé zánětlivé procesy mozku způsobené virem, bakteriemi nebo houbami (např. při vleklých — mnohaletých zánětech dásní atd.).

Dalším přístupem ke zkoumání úspěšného stárnutí jsou výzkumy „elitního“ stáří. Výsledky takového výzkumu, ve kterém byly sledovány a opakovaně testovány zdravé osoby ve věku 80+ představil M. Kopeček, Z. Frydrychová, R. Heissler a H. Georgi. Zkoumali tzv. SuperAgery, tj. seniory dosahující v testech kognitivních schopností (konkrétně ve verbální paměti) vysoce nadprůměrných výsledků v porovnání s vrstevníky. Jejich výzkum podpořil hypotézu, že větší roli hraje kognitivní rezerva (jedinci byli vysoce nadprůměrní i dříve, a tak jsou kognitivně nadprůměrní i ve

2 Příspěvek získal cenu Alzheimer nadačního fondu

3 Příspěvek získal cenu Alzheimer nadačního fondu

4 Příspěvek získal cenu Alzheimer nadačního fondu



vysokém stáří, byť u nich dochází také k poklesu) než kognitivní údržba (kdy dochází k poklesu kognitivní úrovně jen velmi zvolna). Zabývali se také běžnými aktivitami těchto SuperAgerů a zjistili, v porovnání se zbývající částí sledovaného souboru, vyšší podíl kognitivních činností, nikoli však na úkor sociálních a tělesných aktivit.

Nad strategiemi spokojeného a aktivního stárnutí se zamýšlel O. Čepelka. Byly představeny četné podpůrné a aktivizační programy, např. trénink vizuální selektivní pozornosti (Z. Frydrychová, H. Georgi), muzikoterapie v seniorském věku (M. Gerlichová), zooterapie (I. Rážová, Z. Švihelová, M. Kysilková, J. Bulková), trénink grafomotoriky u pacientů po cévní mozkové příhodě (M. Krivošíková, E. Veselková, Y. Angerová), logopedie u geriatrických pacientů (J. Horynová), fyzioterapie u poliomyelitických pacientů (K. Michalčinová, E. Kejhová, A. Slámová, Y. Angerová). Další příspěvky se týkaly nových přístupů v péči o seniory s různým typem zdravotních potíží. B. Jirkovská shrnula přínosy nefarmakologických metod pro život s demencí, P. Radkovič a I. Bartáková referovali o možnosti zapojení seniorů do programu domácí hemodialýzy.

*Péče o seniory* je tradičním tématem aplikované gerontologie. M. Kolaříková informovala o vzniku nového bakalářského studijního programu Edukační péče o seniory na Slezské univerzitě v Opavě, L. Juričková a A. Elischer referovali o možnostech intervence lékaře v geriatrické ambulanci pro kognitivní poruchy v souvislosti s podporou při nároku na získání příspěvku na péči o osobu blízkou. Vedle péče o samotné seniorů je však nezbytné vzdělávat a podporovat také formální a neformální pečující. K. Ivanová, M. Bretšnajdrová a L. Juričková ve svém sdělení upozornily na vzrůstající potřebu ošetrovatelské péče v domovech pro seniory a nutnost příslušného vzdělávání pracovníků o geriatrických syndromech. E. Dragomirecká, H. Janečková a E. Jarolímová referovaly o výsledcích výzkumu potřeb rodinných pečujících o lidi s demencí.

Příspěvky věnované životnímu stylu a mezilidským vztahům ve stáří se logicky staly výpovědí o *stárnutí a stáří v době pandemické*. Obecně se zvládání osamění po úmrtí partnera věnovala ve svém příspěvku, který shrnoval výsledky kvalitativní studie, N. Špatenková a J. Kočí. M. Petrová Kafková ve svém sdělení o podobách osamělosti ve stáří uvedla výsledky výzkumu SHARE, podle kterého od začátku pandemie (do letních měsíců 2020) vůbec neopustilo domov 9 % mužů a 13 % žen ve věku 60+. Upozornila na změnu rétoriky, kdy izolace ve stáří není v současnosti chápána jako problém, ale jako způsob ochrany, což zvláště dopadá na domovy pro seniory, kde lidé často ani nemohli opustit svůj pokoj. Podobně L. Voľanská ve svém příspěvku o mezigeneračních vztazích upozorňuje na paternalistický přístup k seniorům („kontroluji, zakazuji, prověřuji, zamykám, přikazuji“), a to jak ze strany rodiny, tak ze strany státu. Základní otázkou je, zda máme právo ochraňovat i za cenu omezení osobní svobody. Pandemická situace poskytla také nové možnosti, a to i v oblasti mezigeneračních vztahů. Mladší členové rodiny těm starším častěji telefonují, učí je novým technologiím. V diskusi zaznělo, že vnuci jsou „laskavými edukátory“ starších členů rodiny. Pro seniory je to příležitost se naučit komunikovat online a získat digitální gramotnost. Že je možné mít užitek z tréninku monitorovaného online ukázaly výsledky studie týmu FTVS UK (T. Jandová, M. Šteffl, J. Jaklová Dyrtrtová). Období pandemie však dopadá na seniory především negativně, což prokázalo opakované šetření kvality života seniorů na jaře 2020 a na začátku roku 2021 (E. Ondřejová,



J. Skopalová, L. Dadu, M. Kolaříková) a odráží se to se i ve využívání telefonické linky krizové pomoci pro seniory, o čemž se svým příspěvkem referovaly K. Bohatá, D. Drozdíková a K. Gramppová Janečková. Analýza téměř tří tisíc rozhovorů během nouzového stavu ukázala, jak potřebu praktických informací vystřídala emoční frustrace. Autorky ovšem nabídly útěchu, a to nejen pro seniory. Připomněly tzv. fenomén třetí čtvrtiny (F3/Q), který vyjadřuje pozorovanou zkušenost, že náročné podmínky se nejhůře snášejí v době, kdy máme pocit, že jsme za polovinou tohoto období, ale do konce je ještě daleko. V tomto období je pocit zklamání a frustrace nejsilnější. Jev byl pozorován u pobytů v izolaci, jako např. mise v Antarktidě, simulované lety na Mars či reálné dlouhodobé pobyty v ponorkách či vesmírných stanicích<sup>5</sup>. Pozitivní naladění podtrhl poslední příspěvek. J. Matyášová nám ve své prezentaci „Nejakč- nější část dánské společnosti? Senioři!“ připomněla, že mohou existovat země, které seniory nediskriminují, nestereotypizují, neinfantilizují ani neomezují, a člověk dál žije svůj život, i když mu přibývá let.

Co dodat nakonec? Poděkovat hlavní hybatelce, dr. Haně Georgi, že konferenci s organizační pomocí dr. Jindřišky Kotrlové uskutečnila, Pražské vysoké škole psychosociálních studií jako spolupořadatelé, Alzheimer nadačnímu fondu a Neurotrendu, z.s. za partnerství a účastníkům za intelektuální potěšení a přátelskou atmosféru.

Pevně věřím, že jsme ve třetí čtvrtině a Stárnutí 22 se uskuteční prezenčně.

### **Eva Dragomirecká**

Department of Social Work, Faculty of Arts  
(Katedra sociální práce, Filozofická fakulta)  
Charles University (Univerzita Karlova)  
nám. Jana Palacha 1/2, 116 38 Praha 1  
ORCID ID: 0000-0001-7548-1994  
eva.dragomirecka@ff.cuni.cz

---

5 více o F3/Q viz I. Procházková Šolcová na stránkách Psychologického ústavu ČSAV <https://psychologickyustavavcr.wordpress.com/2021/01/17/iva-polackova-solcova-fenomen-treti-ctvrtiny/>