

# Manuál přípravy na stáří pro občany



Manuál přípravy na stáří vznikl jako plánovaný výstup spolupráce Ministerstva práce a sociálních věcí a Centra pro sociální a ekonomické strategie Fakulty sociálních věd na Karlově univerzitě za podpory Technologické agentury ČR.

Praha 2020

**Tento Manuál vznikl v rámci projektu Zabezpečování na stáří v interakci státní správy a občanů (č. TL01000491) podpořeném Technologickou agenturou ČR v rámci 3. veřejné soutěže programu ÉTA.**

# Obsah

Úvod .....	4
Rozhodovací uzly v životě podle prof. Martina Potůčka .....	5
Profily podle věku .....	8
I. Jsem mlad=ý/á a na (přípravu na) stáří mám spoustu času (věková kategorie do 30 let) .....	8
II. Je mi mezi 30 a 45 lety a stáří pro mě přestává být abstraktní pojem (věková kategorie 30–45 let) .....	11
III. Mám už dobrou představu o stárnutí svých blízkých, ale jaké bude moje stáří? (věková kategorie 46–59 let) .....	15
IV. Život začíná po šedesátce! Mám to za pár, ale ještě to nehodlám zabalit! (věková kategorie 60–69 let) .....	18
V. Jsem v důchodu – a co dál? (věková kategorie 70 let a starší) .....	24
Typy přístupů k zabezpečování na stáří .....	27

# Úvod

Tento manuál nabízíme vám všem, kterým není lhostejné, zda, jak, případně kde a s kým se dožijí stáří. Těm, kteří mají zájem připravit se na něj tak, aby jej mohli prožít dobře a důstojně. Provede vás na základě odborných poznatků bludištěm životních rizik a příležitostí – včetně jejich chtěných i nežádoucích důsledků. Snažili jsme se jej navrhnout tak, abyste v něm dokázali najít cestu i vy. Ukážeme vám životní křižovatky, na kterých vaše rozhodnutí, jakým směrem se dále ubírat, může ovlivnit kvalitu vašeho stáří. Rozhodnutí, která vás na základě vašeho věku, zdravotního stavu, rodinného postavení, práce, finančních možností a životní orientace povedou na této cestě co nejlépe. Neskrýváme přitom, že příprava na důstojně prožité stáří trvá vlastně celý život. Avšak čím dříve začnete, tím lépe nejen pro vás, ale i pro lidi kolem vás, na kterých vám opravdu záleží.

Na úvod celého textu jsme přidali rozhodovací uzly v životě podle prof. Martina Potůčka, který ukazuje, proč je důležité o stáří začít uvažovat už v mládí. Dále najdete šest věkových profilů, které ukazují, co je možné udělat v dané životní etapě. Na samotném konci manuálu najdete čtyři různé typy strategií přípravy na stáří, které jsme identifikovali v námi provedeném reprezentativním výzkumu na české populaci.

Tento manuál jsme připravovali v době karantény/nouzového stavu na jaře 2020 a dokončili na podzim stejného roku, a tak v něm najdete částečně i reakce na toto nelehké období. Máme silný pocit, že to, co jsme připravili, může v budoucnosti platit ještě víc.

Uvítáme, když spolu s námi tento manuál budete dále vylepšovat tak, aby poutníky, kteří se na tuto cestu vydají po vás, orientoval ještě lépe, než jsme to v této aktuální verzi manuálu dokázali v tuto chvíli my sami.

## Autorský kolektiv

Pavol Frič, Martin Potůček, Michaela Šmídová, Martin Vávra, Petr Witz, Ludmiła Władyniak

# Rozhodovací uzly v životě podle prof. Martina Potůčka<sup>1</sup>

Všichni nás přesvědčují, abychom na stáří mysleli už v mládí. A abychom podle toho také jednali. Ale ani ve stáří na něj myslet – a podle toho také jednat – nebývá úplně od věci. Není to však vůbec jednoduché, záleží na mnoha okolnostech. Takže my se v tomto ohledu budeme snažit o stejnou věc, ale trochu jinak. Pro zjednodušení vám nabízíme pomůcku pro vaše rozhodování, jakýsi rozhodovací prostor. I na vás totiž hodně záleží, prožijete-li své stáří důstojně a dobře.

Předně si ujasněte, zda vám o to vůbec jde. Někdo si plánuje svůj život na léta, či dokonce na desetiletí dopředu, někdo žije jen ze dne na den. Pokud byste ovšem patřili k těm druhým, tento manuál by se vám zřejmě vůbec nedostal do ruky. Předpokládáme, že o svém stáří aspoň trochu uvažujete a možná pro jeho důstojné prožití také něco děláte.

Právě vám tedy zkusíme stručně přiblížit ty **nejdůležitější křižovatky pro vaše rozhodování, takzvané rozhodovací uzly (RU)**:

**RU 0. Zdravý životní styl:** Věnujete dostatečnou pozornost zdravému životnímu stylu? Dokážete se vyhnout takovým rizikovým faktorům, jako je nedostatek pohybu, přejídání nebo jednostranná strava, závislost na návykových látkách, nepřiměřený stres v práci či v osobním životě? Víte dost o účinné prevenci vzniku různých nemocí a jednáte podle toho? Pokud ano, vytváříte si výrazně lepší pozici k rozhodování i v ostatních rozhodovacích uzlech.

**RU 1. Vzdělání:** Vzdělání otevírá cestu k zajímavější a lépe placené práci. I zde platí ono neúprosné: per aspera ad astra – přes překážky ke hvězdám. Lidé s nižším vzděláním sice začínají vydělávat dříve, ale ti vzdělanější, byť začnou vydělávat později, je v celoživotních pracovních příjmech poměrně brzy předhoní. Obecně ale platí: vydělávat si jakoukoli práci, pokud vás bude bavit, je k nezaplacení.

**RU 2. Mít děti:** Mám je mít? Investice času, peněz, starostí a péče o ně je vysoká – a návratnost v podobě potomků, kteří by o vás byli ochotni ve stáří pečovat, je nejistá. Hodně sice záleží na výchově, ale i dobře vychované děti nemusejí být nablízku, právě když je budete potřebovat. Většina lidí ale nakonec děti má, a pokud se nestane nic nepředvídatelného, jsou určitou zárukou, že ve stáří nezůstanete sami.

<sup>1</sup> Možná si ho pamatujete z jeho působení ve dvou důchodových komisích. Více informací o něm najdete třeba [na jeho webové stránce \(www.martinpotucek.cz\)](http://www.martinpotucek.cz). Problematikou důchodů se zabýval také v knize České důchody (2019), kterou vydalo nakladatelství Karolinum a v níž můžete najít více informací, zejména o finančním zabezpečení na stáří.

**RU 3.** Partnerský život: Zařídíte si život tak, abyste jej ve stáří mohl(a) dožít s partnerem či partnerkou? No tak to je v dnešní době ještě nejjistější investice než investice do dětí. Na každá dvě uzavřená manželství připadá každoročně jeden rozvod. Nicméně i jiné statistiky jsou neúprosné: lidé v trvalých partnerských svazcích se dožívají v průměru vyššího věku. Strategie singles má jistě i své nesporné výhody, ale chcete-li se dožít důstojného stáří, bývá také rizikovější.

**RU 4.** Dlouhodobé finanční investice do stáří: vaše výděly v mnoha případech rostou a je možné jejich část takzvaně investovat do stáří. Možná jste už dříve učinili rozhodnutí investovat do vlastního bytu a vzali jste si hypotéku. Nebo ještě ne, ale zvažujete, zda je lepší platit celý život nájemné, nebo se rozhodnout pro vlastnické bydlení. Je to podobné jako u investice do dětí: po deset až dvacet let se budete uskromňovat, ale ve stáří nebudete muset v ruce obracet každou korunu.

**RU 5.** Povinné důchodové pojištění: V naší zemi máme povinné důchodové pojištění. Jste-li zaměstnanec, zaručí vám i po odchodu do důchodu slušný, byť nikoli vysoký pravidelný příjem. Jste-li živnostník a odvádíte-li do sociálního pojištění jen povinné minimum, budete mít důchod, s nímž si rozhodně nebudete moci vyskakovat. Zvažte přispívat si do něj víc, dokud vám jde práce od ruky.

**RU 6.** Dobrovolné penzijní spoření: V naší zemi se můžeme na stáří také připojistit v dobrovolném doplňkovém penzijním spoření se státním příspěvkem. Naspořené prostředky vám penzijní fondy ve stáří vyplatí skoro vždy jednorázově a částka v tu chvíli nebývá tak vysoká, aby vám stačila na pořízení nového bytu. Alternativně můžete využít stavebního spoření, ukládat si peníze u bank ve spořicích účtech nebo se pokusit investovat do akcií či dluhopisů. Pokud na to ovšem budete mít.

**RU 7.** Přátelé a známí: Zní to hloupě, ale teprve ve stáří mnozí lidé zjišťují, že i v lidských vztazích většinou platí ono příslovečné „*jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá*“. Pokud si nejpozději ve středním věku nevytvoříte síť přátel a známých, se kterými se budete rádi stýkat nebo se navzájem podporovat, ve stáří bývá na navazování takových sociálních kontaktů už pozdě.

**RU 8.** Uvolněním proti stresu: Pro střední věk je typická kumulace pracovních a rodinných povinností. Rodinných nejen ve vztahu k péči o děti, ale často i o generaci rodičů. Tomuto stavu se říká sendvičová generace. Tlak na výkon v práci bývá také značný a zdá se, že v tržní ekonomice rostoucí. Zvládat stresy z toho plynoucí je náročné. Schopnost zvolnit bývá lékem na tělo i na duši. Byť i za tu cenu, že si odřekneme pár zbytečností a raději si posedíme s přáteli...

**RU 9.** Život aktivní: Takový může být i život ve stáří. Hledejte jeho naplnění v soužití, máte-li je, se svými dětmi a vnoučaty, s jinými s příbuznými, se sousedy, s přáteli. Můžete se zapsat do kurzů univerzity třetího věku, objevovat nová místa, můžete dokonce nalézt nové, ať už placené, nebo neplacené pracovní uplatnění nebo se věnovat dobrovolnictví. Pohodlnost a pasivita je vhodná pouze pro ty, kdo žijí jen ze dne na den.

**RU 10.** Život s nemocemi: Se zcela zdravým staříkem či křepkou stařenkou se setkáváme bohužel jen v pohádkách. I když jsme možná žili zdravě a snažili se nemocím pokud možno předcházet (viz RU0), začínají na nás doléhat i tak. Je rozumné naučit se se svými nemocemi žít, přijmout skutečnost, že nás v něčem omezují, ale nehudrovat, nevzdávat se a nepodléhat jim.

V těchto rozhodovacích uzlech se ocitáme a rozhodujeme o nich více či méně po celý náš život. V některých životních fázích však vystupují do popředí více než v jiných. Následující tabulka ukazuje, jaký význam jim přisuzujeme my.

VĚKOVÁ KATEGORIE		JUNIOŘI	MLADÍ DOSPĚLÍ	ZRALÍ DOSPĚLÍ	SENIOŘI	
Rozhodovací uzel / věk		do 30	30-45	46-59	60-69	nad 70
<b>RU0</b>	Zdravý životní styl	!!!	!!!	!!	!!	!!
<b>RU1</b>	Vzdělání	!!!	!	!	!!	!!
<b>RU2</b>	Mít děti	!!	!!!			
<b>RU3</b>	Partnerský život	!	!!!	!!	!!!	!!
<b>RU4</b>	Dlouhodobé finanční investice do stáří	!!	!!!	!!!	!	
<b>RU5</b>	Povinné důchodové pojištění	!!	!!	!!	!!	
<b>RU6</b>	Dobrovolné penzijní spoření	!	!!!	!!	!	
<b>RU7</b>	Uvolněním proti stresu	!	!!!	!!!	!!	
<b>RU8</b>	Přátelé a známí	!	!!	!!!	!!!	!!!
<b>RU9</b>	Život aktivní	!!	!!	!!	!!	!!
<b>RU10</b>	Život s nemocemi		!	!!	!!!	!!!

Legenda: ! – je to důležité; !! – je to docela důležité; !!! – je to velmi důležité

# Profily podle věku

## ! Jsem mladý/á a na (přípravu na) stáří mám spoustu času

Věková kategorie do 30 let

### Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?

Dvě pětiny z vás ještě studují. Jste svobodní, bezdětní, ale rodinu plánujete. Jste generace, která je ze všech nejvíce spokojena se životem (podle našeho výzkumu). Je pro vás charakteristická vysoká míra důvěry ve vlastní schopnosti ovlivňovat a formovat svoji životní dráhu. Z perspektivy důchodu si zatím hlavu moc nelámete. S informacemi, které o něm máte, si docela vystačíte a vaší ambicí, kterou se významně odlišujete od ostatních generací, je finančně zajistit své (zatím) plánované potomky.

### Jaké máte představy nebo IDEÁLY O STÁŘÍ? A sdílíte je se svými vrstevníky?

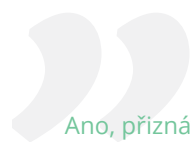
Jednoznačně platí, že máte stáří spojené s **představou volného času věnovaného koníčkům, přátelům a cestování**. Naopak nejmíň si stáří představujete jako období, kdy se lidé věnují veřejným záležitostem (třeba se spolupodílejí na komunitním či veřejném životě). **Větší důležitost volného času** na jedné straně a **nízká důležitost veřejných věcí** na straně druhé je něco, co je pro celou současnou českou společnost typické...

Představy o tom, kdo má zajišťovat potřeby nejstarších generací, jsou si až překvapivě podobné. Shodně **více než 40 % lidí napříč všemi generacemi se domnívá, že jde o záležitost, jíž se má zabývat stejnou měrou rodina i stát!** Ale když se zeptáme, od koho očekáváte ve stáří pomoc, děti jednoznačně vedou. Nicméně čtvrtina až třetina osob z vaší věkové kategorie nemá vlastně žádnou představu o tom, kdo má o seniory pečovat...

Kromě rodiny **hodně spoléháte i na přátele**. To může být mimo jiné i tím, že máte průměrně více než 7 přátel a vaše generace je tak tou, která nejvíce staví na mimorodinných vztazích a vazbách!

### Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stárnutí a stáří?

Podle našeho výzkumu existují v zásadě čtyři hlavní typy strategií přípravy na stáří, které najdete na konci tohoto textu. Tyto strategie nejsou nutně svázány s věkem,



Ano, přiznáváme, to jsme tak trochu čekali. Mladí lidé na stáří nemyslí často a „nebojí se“ to přiznat.



a tak zkuste **subjektivně** posoudit, která z nich se blíží vašemu přístupu ke stárnutí? Co vlastně už teď děláte s ohledem na stáří? K jakému typu stratéga se nejspíše řadíte? Jste „bezstarostný jezdec“, nebo „odevzdaný trpitel“? Vzhledem ke svému věku si však nejspíše nějakou strategii teprve začínáte tvořit.

Z hlediska vaší věkové kategorie je **nejčastější situací nedostatečná orientace v možnostech finančního plánování na stáří** (více než 75 % z vás příznává, že se v tom velmi nebo spíše špatně orientuje). A **taky nízká spoluúčast v dobrovolnických aktivitách**, jako jsou pomoc sousedům, úklid okolí nebo třeba činnost v zájmových sdruženích (nejnižší ze všech věkových kategorií).

Pravidelně **sportujete** (74 % z vás), ale **zdravotní prevenci** se nevěnuje podstatná část z vás (42 %) a ještě méně se nechává očkovat nebo podniká jiné preventivní kroky (38 %).

## Čeho se ve stáří obáváte?

Tady nezáleží tolik na vašem věku, ale spíše na pohlaví. Mnohá **reprezentativní data, ale také třeba statistiky o nehodách či úrazech, hovoří jasně: ženy jsou na sebe opatrnější, muži to mají víc „na háku“**. Samozřejmě záleží i na vašich osobních zkušenostech s lidmi ve vašem okolí.

Máte někoho ve své blízkosti, kdo potřebuje vaši stálou nebo zvýšenou péči nebo jste to dokonce vy sám/sama? Potom tato situace může zvýšit vaši citlivost vůči vlastnímu zdraví. Byl/a jste už vážně nemocný/á? I v tomto případě jste pravděpodobně vůči svému zdraví vnímavější.

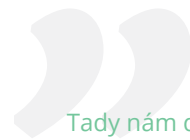
Když se zaměříme na vaše představy o stáří, nejvíce z vás se obává **nedostatku míst v zařízeních pro seniory** (více než 50 %) a také **nedostatku pečovatelských služeb** (cca 45 %). Jde o stereotyp převzatý od starších generací, které sice chtějí stárnout doma, ale bojí se, že tak zůstanou na obtíž rodině. Vy, tedy tři čtvrtiny z vás, totiž zatím vůbec neuvažují, kde budou bydlet v důchodu.

Pro mladé lidi, jako jste vy, je typické, že se ještě příliš neobáváte selhání institucí, jejichž úkolem je poskytovat služby seniorům. Například **rozpadu státního penzijního systému se obává „jen“ 35 % z vás**. Za důstojnou částku, která vede k důstojnému prožívání stáří (tzn. celkový měsíční příjem, tedy ne nezbytně jen důchod), považujete ze své „mladické“ perspektivy průměrně 21 500 Kč.) A jste také největšími optimisty, protože 44 % z vás si myslí, že této příjmové úrovně ve stáří dosáhne.

## Co můžete dělat už teď?

Vztaženo k vašemu věku, můžete toho dělat úplně nejvíce ze všech! Je to příležitost!

- **Zaměřte se na rodinu a pečujte o rodinné vztahy!** Samozřejmě v nejrůznějších podobách: tradičních i netradičních formách rodinného soužití.



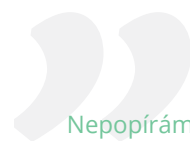
Tady nám do psaní manuálu vstoupila zkušenost s koronavirem, že tohle už možná neplatí! Mnoho z **vás** dělá/dělalo dobrovolníky. A to je dobře!



Nezměnil se váš přístup k očkování po zkušenosti s koronavirovou epidemií?



**Ale pozor!** Zvýšená vnímavost k nějakému, např. zdravotnímu ohrožení neznamená automaticky, že vy sami proti tomu něco aktivně podnikáte.



Nepopíráme však, že každý má i v tomto věku odlišnou startovací pozici!

- **Mějte děti, jestli je to možné**, to je asi ten nejznámější způsob, jak se zabezpečit na stáří. Vždyť koneckonců ony mají být těmi, na které se chcete ve stáří spoléhat... **Nejde o jistou sázku (a zdaleka ne každý může nebo chce takto sázet)**, ale své šance na důstojný a spokojený život ve stáří si tak zvyšujete. Konec konců, **rozvíjet můžete také další rodinné svazky!**

- **Ve vzdělání nejde zdaleka jen tituly nebo o peníze**, ale o to, co vás naplňuje a pomáhá k tomu najít si svoje místo v práci, v životě. Můžete se vzdělávat i zadarmo, online a zcela zdarma a vlastně celý život. Vzdělání otevírá nové možnosti i pro stáří.

- **Zajímejte se o vám blízké seniory!** Hovořte a sdílejte si vzájemně zkušenosti se starší generací (ve vašem případě hlavně s prarodiči nebo i s někým v jejich věku, kdo je vám jinak blízký/zajímavý), přestože se vám to teď moc nezdá. I oni totiž mohou představovat vzor a inspiraci pro váš život i samotné stárnutí.

- **Myslete už teď aspoň trochu na zadní finanční kolečka!** Pokud máte možnosti, tj. finanční zdroje, které lze odložit stranou a nespotřebovat je hned. Váš čas je při předpokládaném věku dožití mužů 82, respektive žen 86 let (OSN, v roce 2050) zatím téměř nekonečný. Ale to, co si dáváte stranou (investice, spoření apod., ale třeba i riskantnější způsoby, jak dlouhodobě investovat) opravdu nechte netknuté, a pokud to jen trochu jde, oddělte si tuto položku v aplikaci pro sledování útraty od všech ostatních!

- **Myslete na své fyzické zdraví a duševní pohodu!** „Nehuntujte“ si tělo a duši, zkuste se o něj starat, chodte na preventivní prohlídky (i když jsou otravné), sportujte a užívejte si zdravý pohyb v přírodě.

## A proč to má smysl?

Je to možná trochu překvapivé, ale výzkumy měřící pocit štěstí a životní spokojenosti ukazují, že větší spokojenost se svým životem deklarují senioři. V jedné studii z roku 2006 byla položena skupině 30letých a 70letých otázka, která z těchto dvou věkových kohort bude pravděpodobně šťastnější. Obě skupiny si vybraly třicetileté. Když však tyto skupiny hodnotily své vlastní štěstí, šťastnější byli sedmdesátníci (Castel 2018)<sup>2</sup>! V našem výzkumu to dopadlo trochu jinak, ale rozdíl nebyl veliký!

Stárnutí může být plnohodnotným a spokojeným životem. A i **stáří přináší radost**, i když je odlišná od té, kterou poskytuje mládí. S čím větší zodpovědností a taky čím dřív se na stárnutí začnete připravovat, tím víc pak můžete z toho období života čerpat.



Jasně, na stárnutí nemyslíte, a proč taky, ale stačí se podívat kolem sebe: Znáte Micka Jaggera? Vaše babička nebo dědeček jsou neustále on-line? Takové možnosti, a hlavně schopnosti mají dnešní senioři!



A nevěřte těm, kteří tvrdí, že nežili zdravě, a přesto jsou ve stáří perfektně zdraví... Zdravotnická data mluví jinak!

2 Kniha, kde se o tom píše, se jmenuje Better with Age: Psychology of Successful Ageing.

## II. Je mi mezi 30 a 45 lety a stárí pro mě přestává být abstraktní pojem...

Věková kategorie 30–45 let

### Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?

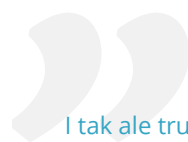
Vaše rodinné a jiné sociální vazby se ustalují a v mnoha případech zůstanou zachovány stabilní nebo téměř neměnné až do důchodového věku. Mohou se začít projevovat první známky chronických zdravotních potíží, jejichž důsledky se naplno projeví ve stárí. Vaše pohybové ústrojí začíná narážet na svoje limity. Vytížení v pracovním i rodinném životě se dostává na maximum a s tím rostou i vaše příjmy a výdaje.

Pokud máte štěstí, po uhrazení všech nezbytných nákladů vám zbudou prostředky, se kterými můžete disponovat podle svého vlastního uvážení. Významná část vašich vrstevníků ale při vši snaze nenašetří nic. Tak jako tak nastává čas naplno využít vašeho osobního potenciálu a zároveň se zamýšlet, jaký styl stárnutí a stárí by vám nejvíce vyhovoval. Vaše rozhodnutí ohledně strategie zabezpečování z tohoto období mohou mít ve stárí největší efekt. Patrně nejzávažnějším rozhodnutím, kterému čelíte, zůstává, zda mít děti, či nikoli. V pozdějším věku lze dohnat řadu věcí, ale v tomhle případě to jde pouze omezeně.

**Jaké máte IDEÁLY spojené se stárím právě vy, to nevíme, ale třeba sdílíte s VAŠIMI VRSTEVNÍKY následující.** Láká vás podobně jako jiné věkové skupiny **představa stárí zaměřeného na relaxaci**, vaše osobní pohodlí a příjemné zážitky. Oproti jiným věkovým skupinám máte nejmenší zájem trávit důchod pokračováním svých pracovních aktivit. Není se co divit – jste stále v jednom kole a odpočinek si zasloužíte. Dobré pro vaše zdraví je, že vás celkem láká představa udržování aktivního společenského života.

Angažovanost ve věcech veřejných na úrovni komunity či obce lze však očekávat pouze od 22 % z vás. Větší důležitost volného času na jedné straně a nízká důležitost veřejných věcí na straně druhé je něco, co je typické pro celou současnou českou společnost.

Představy o tom, kdo má zajišťovat potřeby nejstarších generací, jsou si až překvapivě mezigeneračně podobné. Shodně **více než 40 % lidí napříč všemi generacemi se domnívá, že jde o záležitost, kterou se má zabývat stejnou měrou rodina i stát!** Ale když se zeptáme, od koho očekáváte ve stárí pomoc, děti jednoznačně vedou... Mezi vašimi vrstevníky se ovšem stát drží v těsném závěsu. Vaše věková skupina do něj vkládá poměrně značná očekávání, na rozdíl například od obcí, kterým v tomto ohledu moc nevěříte, ale které obvykle fungují jako zřizovatelé či poskytovatelé celého spektra služeb pro seniory (a nejen pro ně). Přitom vaše spoléhání se na přátele a jejich pomoc ve stárí oproti mladší generaci klesá.



I tak ale trumfnete ostatní věkové skupiny.

## Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stárnutí a stáří?

Je mezi vámi nejvíce těch, kteří se obávají rozpadu státního penzijního systému, ale to nijak neovlivňuje fakt, že na státní důchod spoléhá jako na důležitý nebo hlavní zdroj příjmů 96 % zástupců vaší věkové kategorie, a to nejčastěji v kombinaci s penzijním připojištěním.

Necelá polovina z vás pravidelně sportuje, téměř tři čtvrtiny se zdravě stravují a dvě třetiny chodí na pravidelné zdravotní prohlídky.

Kromě toho ve vaší věkové skupině jsou celkem rovnoměrně zastoupeny všechny 4 hlavní přístupy k rizikům stárnutí. Mírně vyčnívá skupina „bezstarostných jezdců“ v těsném závěsu s „ostražitými hlídači“. A přitom v naší typologii nenajdete dvě odlišnější skupiny. Vnímání rizik i odpovídající strategie jsou u „bezstarostných jezdců“ jen slabě rozvinuty. Ano, je to ospravedlnitelný, byť riskantní přístup. Zjednodušeně by se dal popsat jako „však to nějak dopadne“. Jistě, dopadne to. S trochou nadsázky lze takovou strategii přirovnat ke skoku z letadla bez padáku. Zažijete možná neskutečný pocit volnosti a maximální vzrušení a není vyloučeno, že vás jako v akčním filmu na poslední chvíli někdo zachytí a vy dopadnete do měkkého. Na druhou stranu se „bezstarostní jezdci“ nemohou divit, pokud na zem dopadnou opravdu tvrdě. S přibývajícím věkem totiž počet záchytných možností i potenciálních záchránců dramaticky klesá. „Bezstarostní jezdci“ se tak dobrovolně vystavují riziku neuspokojivého stáří a dost možná i zbytečně předčasné smrti. Netečnost je typičtější pro muže – svobodné, kteří žijí v jednočlenných domácnostech a jsou občansky pasivní.

„Ostražití hlídači“ představují opak „bezstarostných jezdců“. Výrazně si uvědomují rizika, která jim v budoucnu hrozí v důsledku stárnutí. Nemají přílišnou důvěru ve stát ani ostatní instituce. Proto aplikují promyšlené a složité strategie zacílené na snížení rizik stárnutí. Jsou více aktivní v navazování a vytváření společenských vazeb i v občanském životě. To samo o sobě negarantuje, že „ostražití hlídači“ prožijí spokojené stáří a dožijí se vysokého věku. Statisticky však zvyšují svoje šance, že se tak stane a zároveň minimalizují dopady případného selhání na sebe a své okolí. Mezi „ostražitými hlídači“ významně převažují ženy žijící v dobře finančně zajištěných domácnostech. Pokud mezi ně patříte, patrně máte velmi dobrý přehled o výdajích a příjmech vaší domácnosti a dokážete plánovat na dlouhou dobu dopředu. Nevýhodou strategie může být její organizační a časová náročnost, jež může jedinci přivodit pocity stresu a dodatečné zátěže. Vědomí, že nejsou pro stáří řádně zajištěni, však může pro „ostražité“ představovat stres ještě výraznější.

## Čeho se bojíte? „Bojíte se“ vůbec něčeho?

V tomhle případě nezáleží tolik na vašem věku, ale mj. na pohlaví (**statistiky o nehodách či úrazech hovoří jasně: ženy jsou na sebe opatrnější, muži to mají víc „na háku“**) a samozřejmě i na prožitých osobních zkušenostech.

Máte někoho ve svém okolí, kdo potřebuje vaši stálou nebo zvýšenou péči, nebo jste to dokonce vy sám/sama? Potom tato situace může zvýšit vaši citlivost vůči

vlastnímu zdraví. Byl/a jste už vážně nemocný/á? I v tomto případě jste pravděpodobně vůči svému zdraví vnímavější.

Nejvíce z vás se obává dopadů nemocí, jakými jsou např. fyzická bolest či ztráta hybnosti a soběstačnosti. V klidu vás nenechává ani nedostatek míst v sociálních zařízeních či zdravotnických služeb pro seniory, který trápí více než polovinu z vás.

Rozpadu státního penzijního systému se obává 38 % respondentů z vaší generace – v tomto směru jste největšími pesimisty ze všech věkových skupin –, ale hodně se shoduje v tom, že za důstojnou částku (celkový měsíční příjem, tedy ne nezbytně jen důchod, vedoucí k důstojnému prožívání stáří) považujete ze své současné perspektivy průměrně 20 500 Kč.

## Co můžete dělat odted?

- **Zamyslete se, co se vám na způsobu života vašich rodičů a prarodičů líbí, a co nikoli.** Vaše možnosti, co dělat dál, se postupem času sice zužují, ale stále jsou dost široké. Někteří z vás mají v tomto věku dokonce k dispozici největší „palebnou sílu“, co se týče hloubky a intenzity opatření, která mohou přijmout. Navíc jste možná již osobně konfrontováni s problémy svých rodičů či prarodičů a můžete se poučit z jejich úspěchů či chyb. Přestože okolnosti vašeho stáří budou v mnoha ohledech odlišné, právě v seniorech z vašeho okolí můžete spatřovat budoucí předobraz sebe sama. Zkuste seniory a jejich život srovnat s vašimi představami o stáří. Jak toto srovnání ovlivní vaši strategii přípravy na stáří?
- Jen zhruba třetina z vás se touží dožít 100 a více let. Patrně proto, že nemáte valné očekávání od kvality života v pokročilejším věku. Je to ovšem důležitá informace, protože v kombinaci s údaji o průměrném věku dožití vám dává pro vaši strategii přesnější časový rámec. Přitom je však vždy nutné počítat s jistou rezervou. Co kdyby ta stovka přeci jen klapla?
- **Je pravděpodobné, že k dosažení ideálního měsíčního příjmu v důchodu budete potřebovat dodatečné zdroje.** Z čistě finančního hlediska uvažujeme průměrnou ideální výši vašeho měsíčního příjmu mezi 65 a 99 lety ve výši 22 000 Kč (v jejich dnešní hodnotě). To odpovídá částce 9 240 000 Kč. Pokud by se váš příjem pohyboval kolem mediánu mezd v ČR, dá se očekávat, že starobní důchod pokryje pouze něco kolem 60 % z vašeho ideálního příjmu v důchodu. Okolnosti vás mohou přimět pracovat i v důchodovém věku. A to pro většinu z vašich vrstevníků není zrovna lákavá představa.
- Proto někteří z vás odkládají část ze svých současných příjmů a snaží si do budoucna zajistit dodatečnou rentu v podobě důchodového připojištění, stavebního spoření, zisku z akciových fondů a jiných finančních instrumentů, pronájmu nemovitostí, úroků z úspor apod. **Ve vašem věku si stále můžete dovolit rizikovější investice** např. do akcií, ale tyto by neměly tvořit většinu vašeho portfolia finančního zabezpečování.
- Ne každý však může ze svého příjmu ušetřit prostředky za účelem investování či spoření. Tak jako tak je vhodné provést revizi vašich výdajů a zkontrolovat, zda některé z nich lze přesměrovat do úspor či investic. **Pokud ne, není možné**

„Ale pozor, zvýšená vnímavost či obavy z nějakého, např. zdravotního ohrožení neznamenají aktivní reakci na ně.“

„Ano, jsme si vědomí, že ani to nemusí být vůbec snadné.“

**poohlédnout se po práci, která nabízí vyšší výdělek, nebo využít čas ke zvyšování či změně vlastní kvalifikace?** V současnosti totiž existuje mnoho možností, jak změnit či zvýšit kvalifikaci zadarmo nebo relativně levně.

- **Bez ohledu na to, jestli máte, nebo nemáte možnost spořit či investovat peníze, můžete se zaměřit na oblast mezilidských vztahů.** Dobře fungující rodina a síť přátel mohou mít na vaše stáří mnohem zásadnější pozitivní vliv než důkladné finanční zabezpečení. Společnost lidí, kterým na vás doopravdy záleží, vám nabídne víc, než mohou nabídnout peníze; může je navíc suplovat a tím vaše životní náklady snižovat. Pokud nechcete spoléhat na domov pro seniory a obdobná zařízení, která se o vás za úplatu postarají, je vaší velkou možností vytvořit si kolem sebe síť blízkých, kteří vás nenechají na holičkách, až to ve stáří budete potřebovat. Pro 71 % z vašich vrstevníků představuje stmelení rodiny podstatnou úlohu a naprostá většina z vás totiž na rodinu spoléhá. Zároveň však 50 % z vás má obavy, aby nebyla rodině na obtíž.

- **Kromě odpovědného zacházení se svými financemi (v rámci možností) to rodině můžete ulehčit včasným nastolením otázky bydlení.** Bydlení bude ve vašem stáří asi nejvýznamnější položkou mezi vašimi výdaji. Pokud jako valná většina vašich vrstevníků máte ambici pořídit si vlastní bydlení nebo ho již máte, patrně berete do úvahy především aktuální potřeby. Je však vhodné zvážit i dlouhodobý horizont. Téměř 33 % z vašich vrstevníků přitom dosud o bydlení ve stáří neuvažovalo. Jak budete chtít bydlet později? Bude dnešní bydlení vyhovovat vašim potřebám i za dvacet třicet let, nebo bude nutné po čase řešit stěhování či stavební úpravy? Romantiku podkrovních mezonetů bez výtahu můžou časem vystřídat obtížné situace, kdy se vlivem pohybových omezení nedostanete do bytu nebo z něj... Asi 55 % z vašich vrstevníků tuší, že domov pro seniory může být nakonec jediným řešením, a obává se nedostatku míst v těchto zařízeních. Ale přitom jen 1 % chce strávit skloněk života v domově pro seniory. Je to velký paradox!

- **Nacházíte se v přelomové fázi života, jež do značné míry rozhoduje o tom, zda stáří strávíte ve zdraví, nebo v nemoci.** Vaše tělo dostává v práci zabrat, ať už většinu dne sedíte u počítače, nebo montujete auta. Dopřejte mu dostatečný odpočinek a relaxaci. Důležitý je kvalitní spánek, zábava, přiměřený pohyb i vyvážená strava. Jen necelá polovina z vás (48 %) podle našeho průzkumu pravidelně sportuje nebo cvičí. Velká část lidí ve vašem věku (36 %) zcela zanedbává preventivní prohlídky u lékaře. Přitom právě nyní může být ideální doba na to zachytit první projevy onemocnění, jež se časem mohou vyvinout v chronické zdravotní potíže.

## A proč to má smysl?

Ačkoli se vám problémy stáří stále mohou zdát poměrně vzdálené, přijde doba, kdy nebudete mít zdaleka tolik sil a možností, jak si stáří zajistit podle svých představ. Věk mezi 30 a 45 lety je rozhodující pro upevnění způsobu života, který se s vámi potáhne až do jeho konce. **Jak si stáří nastavíte a zařídíte nyní v nejproduktivnější životní fázi,** takové ho budete mít. Nečekané zvraty mohou v dnešním nejistém světě nastat, ale základní mechanismy a pravidla zajišťování na stáří jsou relativně stále.

## III. Mám už dobrou představu o stárnutí svých blízkých, ale jaké bude moje stáří?

Věková kategorie 46–59 let

### Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?

Životu kolem padesátky dominuje práce a domácnost osvobozená od péče o nezaopatřené děti. Patříte do nejzaměstnanější věkové skupiny, kterou už od pracovních povinností neodvádí problémy s dětmi. Téměř všichni jste stále ještě zapojeni do pracovního procesu. **Jaké ideály stáří jsou sdíleny MEZI VAŠIMI VRSTEVNÍKY?** Vaše generace, lépe dvě třetiny z ní (61 %), si představuje stáří jako období, které **nebude tak bohaté na společenský život a setkávání se s přáteli**. Poslední třetina je naopak v tomto směru o něco více optimistická. Stejně jako ostatní generace si stáří nejmíň představujete jako období, kdy se lidé věnují veřejným záležitostem. Ale to je skutečně charakteristika, která se vine jako červená nit celou společností: celkově nízký zájem o věci veřejné.

**Patříte do generace, která je nejvíce přesvědčená o tom, že péče o nejstarší má ležet na rodině.** Jde o 40 % respondentů vašeho věku, a tedy těch, kteří už pravděpodobně právě s touto péčí o své rodiče a případně prarodiče mají své bohaté a někdy i smutné zkušenosti.

Ale když se zeptáme, od koho očekáváte ve stáří pomoc, svým dětem jednoznačně důvěřujete (více než 70 %) a rovněž, i když v menší míře, spoléháte na rodinu a případně na přátele (kolem necelých 30 %). Relativně nízká očekávání máte spojená s podporou obce (19 %).

### Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stárnutí a stáří?

Na začátek podstatná informace: **Zhruba 70 % z vaší generace plánuje, že státní důchod bude tvořit hlavní zdroj příjmů** v důchodovém věku. Za důležité zdroje pak považujete penzijní připojištění a úspory (v obou případech kolem 42 %). Je hodně zajímavé, že 8 % vidí jako důležitý zdroj pro období stáří zaměstnání na plný úvazek a dalších 18 % zaměstnání na částečný úvazek.

Okrajové zdroje budou pro někoho i půjčky (11 %), životní pojištění a také vlastní podnikání (8 %). Nejméně ze všech generací považujete investice (akcie, fondy) za pro vás využitelný zdroj.

A co vaše zdravotní příprava? Je to tak, že spíše než na vlastní aktivitu (sportovní, pohybovou a výživovou a také boj se závislostmi) se spoléháte na zdravotnictví (chodíte nejčastěji na preventivní prohlídky – 70 %) a také se snažíte o prevenci jinými formami (samoléčení, očkování). Chová se tak přibližně polovina z vás. Američtí vědci prokázali, že fyzická a psychická kondice lidí ve stáří se z valné části odvíjí od

Je to realistické? Ano, pro dnešní podmínky: V roce 2014 tvořily sociální příjmy (hlavně starobní důchody) 93 % celkových příjmů za rok v domácnostech důchodců. Ale bude to stačit?

Možná i proto, že porozumění těmto nástrojům není rozšířené a jde podle vás o příliš rizikové aktivity.

toho, co dělají kolem padesátky. Dopady zdravotních prohřešků mládí (cigarety, alkohol, nedostatek pohybu...) lze však v tomto věku ještě do značné míry napravit.

Protože příprava na stáří nezahrnuje zdaleka jen finance a zdraví, ale také to, jak o stáří přemýšlíte a komunikujete v rámci rodiny, ptali jsme se proto i na komunikaci o stáří s vašimi blízkými. Jen 20 % z vás hovoří se svými blízkými o tom, že spoléháte na jejich péči, až budete staří.

## Čeho se ve stáří obáváte?

Co se týká zabezpečení ze strany institucí, nejvíce se obáváte nedostatečné výše státních důchodů (65 %) a hlavně patříte do věkové kategorie, která se nejvíce bojí rozpadu penzijního systému (asi 43 %). A podobné je to také v případě obav z nedostatku služeb pro seniory a míst pro seniory v pečovatelských zařízeních. Obavy spojené se zdravotnickým systémem (ale hlavně s lhostejností personálu) jsou o něco nižší.

O něco více než polovina z vás se obává ve stáří ztráty smyslu života – a opět je to něco, v čem „vynikáte“ mezi ostatními generacemi.

## A co s tím můžete udělat?

Období důchodu pomalu se blíží. Ale pořád je ještě čas něco udělat. Využijte veškeré možnosti kolem sebe!

- **Zaměřte se na rodinu a komunikujte spolu o rodině i nadcházejícím životním období!** Se svými blízkými se kromě jiného bavte i o tom, jak si své stáří představujete a jakou roli v něm budou hrát oni (váš partner/partnerka, děti). Jak si vzájemně chcete pomáhat?
- **Vzdělávání není jen pro mladé,** ale pro všechny a vlastně po celý život. Máte pocit, že už nic nového nechcete nebo nepotřebujete zkoušet? Zkuste třeba i malý několikahodinový kurz pletení nebo šití. Můžete se vzdělávat i zadarmo, online a celoživotně. Vzdělání otevírá nové možnosti i pro stáří. A dost možná vám pomůže najít nové potřebné kvalifikace nebo dovednosti a tak lépe využít předdůchodové období. Slyšeli jste např. o univerzitě třetího věku? Nebo o vzdělávacích tematických podcastech o tom, co vás zajímá?
- **Starejte se o vám blízké seniory!** Hovořte a sdílejte si vzájemně zkušenosti se starší generací. I oni mohou představovat vzor a inspiraci do života i samotného stárnutí. Zeptejte se jich třeba na to, co by udělali stejně, a co naopak jinak...
- **Myslete na finanční zabezpečení.** Určitě už něco v tomto ohledu děláte, ale pořád existuje ještě několik možností, jak se na období stáří finančně zabezpečit – dodatečné spoření, pojištění, investování? Nikdy není příliš pozdě.
- **Myslete na své fyzické a duševní zdraví!** Zkuste se starat o své tělo jemně a nenásilně (nehuntujte ho ani příliš intenzivním sportem, ani intenzivním nicne-



Ale upřímně: znamená to, že se o tématu stydíte s nimi mluvit, nebo že jste si jisti, že se na ně můžete spolehnout i bez ptaní? Není na čase to změnit?



Už máte hodně životních zkušeností, tak se nebojte je využít! Jak ty pozitivní, tak negativní. Vzpomenete si ještě, jak komunikace vypadala na jaře 2020?



To je vlastně jen obyčejná zvuková nahrávka, kterou si můžete pustit kdykoliv chcete. Podcasty mají ale nejen rádia, ale také noviny, televize, jednotliví lidé, a dokonce i firmy.



děláním), chodte na preventivní prohlídky (i když je tak těžké si je hlídat), sportujte s mírou a užívejte si zdravý pohyb v přírodě. Vyskytne-li se nějaký vážnější životní problém, neváhejte oslovit psychologa či terapeuta. Zjistěte si také, jaké preventivní prohlídky a programy nabízejí zdravotní pojišťovny. Prevence je ta nejlepší léčba.

## A proč to má smysl?

Stáří se blíží, ale neznamená to, že spolu s příchodem toho období zmizí plnohodnotný život. Naopak! Výzkumy měřící pocit štěstí a životní spokojenosti ukazují, že senioři deklarují poměrně vysokou spokojenost a pocit štěstí. V jedné studii z roku 2006 byla položena skupině 30letých a 70letých otázka, která z těchto dvou věkových kohort bude pravděpodobně šťastnější. Shodně vybrali třicetileté. Když se však obou skupin výzkumníci zeptali na jejich vlastní subjektivní štěstí, vyšli na vrchol sedmdesátníci (kniha Allana, D. Castela, *Better with Age: Psychology of Successful Ageing* z roku 2018). Je to sice jiný výsledek, než ukazuje náš výzkum, ale jistou naději a dokonce i motivaci představuje.

Dobrá příprava na stáří je pojistkou k tomu, abychom se mohli těšit ze života v každém věkovém období. Abychom mohli maximálně využít čas a možnosti věnované sobě i ostatním, zvláště těm, na kterých nám opravdu záleží.

## IV. Život začíná po šedesátce! Mám to za pár, ale ještě to nehodlám zabalit!

Věková kategorie 60–69 let

### Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?

Patříte do generace, o které se dnes ve společnosti asi nejvíce mluví. Věk 60 let je v české společnosti nejčastěji lidmi vnímán jako hranice stáří. V odborné literatuře je však věková kategorie lidí od 60 do 69 let popisována jako mladé stáří a ti, kdo do ní spadají, jsou označováni za mladé seniory. Kdo **je mladý senior**? A není to protimluv?

Termín „mladý senior“ označuje lidi, kteří jsou tradičně označováni za staré, ale fyzicky a mentálně jsou mladí. Toto označení vlastně vzniklo docela nedávno s prodlužujícím se věkem dožití ve zdraví. Paradoxně se mladí senioři skutečně v něčem **podobají mládeži** – jsou na prahu nového života ne v dospělosti, ale v důchodu. Jako skupina jsou pak různorodí z hlediska práce i toho, zda již odešli do důchodu, či nikoliv. Člení se na:

- ekonomicky aktivní nepobírající důchod: ať už na něj nárok již mají, nebo ještě ne;
- pracující důchodce: souběžné pobírání řádného starobního důchodu a celého výdělku je v ČR – na rozdíl od mnoha zemí, které tento souběh různě omezují či vylučují – možné bez omezení. Souběžně s tím ovšem nemůžete mít zaměstnání na normální pracovní smlouvu (ani na částečný úvazek, ani na dobu určitou);
- nepracující předčasné důchodce: osoby, které odešly do předčasného starobního důchodu za cenu, že jejich důchod bude trvale nižší (nyní v průměru o cca 2 tisíce Kč měsíčně). Většina předčasných důchodců jsou lidé, kteří mají buď vážná zdravotní omezení, nebo se již jen obtížně uplatňují na trhu práce;
- nepracující řádné důchodce.

Ještě samozřejmě existuje i skupina nepracujících, resp. nezaměstnaných předdůchodců, ale ta je naštěstí malá!

Podle našeho šetření tvoří polovinu z vás vyučení bez maturity a jste druhou nejchudší věkovou skupinou v ČR (hůře jsou na tom jen křehcí senioři).

Mezi těmi, kdo pracují, a těmi, kteří nepracují, jsou velké rozdíly: pracující mladí senioři mají podstatně vyšší příjmy i lepší subjektivní životní úroveň i úroveň zdravotního stavu. Např. téměř jedna pětina (18 %) nepracujících důchodců ve vaší věkové skupině uvádí, že už prodělává různá onemocnění, zatímco z těch důchodců, kteří pracují, si na nemocnost stěžuje jen 13 % a mezi pracujícími předdůchodci je to pouze 5 %.

Jako mladí senioři jste vystaveni silným a často i protichůdným tlakům společnosti. Mnohdy sice lámete zažité stereotypy spojené se stářím (nejste všichni pasivní, ne-



Generaci nad 70 let (případně nad 75 let) se říká křehcí senioři. A je to slovní spojení, které se povine celým následujícím textem. Chtě nechtě...



V našem šetření tvoří nepracující šedesátníci před důchodem jen 1 %, které nelze statisticky vyhodnotit.

mocní ani osamocení), nicméně asi nejste aktivní dost, protože čelíte častým výčitkám, že nežijete dostatečně aktivně. Na druhé straně bojujete s ageismem, protože jste zřejmě aktivní až moc. Jste vystaveni „náporu“ mladších generací kvůli vašemu setrvávání v dobrých pracovních pozicích, na něž se už derou mladší. Dostáváte pejorativní nálepky „prdůch“ (pracující důchodce) nebo „prase“ (pracující senior).

## Jaké ideály o stáří jsou sdílené mezi vašimi vrstevníky?

Život v důchodu by měl být podle vás ideálně soustředěný hlavně na odpočinek kombinovaný s osobním rozvojem, cestováním a koníčky. Stejně jako u ostatních věkových kategorií i u mladých seniorů výrazně převažuje touha strávit důchod v kruhu rodiny, bez nutnosti angažovat se v občanských záležitostech nebo řešit problémy obce, v níž žijí.

Ideál aktivního stáří, který by byl stejný jako život před důchodem (tj. zaměstnání a stejné aktivity mimo práci), je atraktivní jen pro necelou třetinu vás, a naopak až polovina z vás ho odmítá. Nejpopulárnější je ideál aktivního stáří mezi pracujícími důchodci, což ukazuje na to, že velká část z nich v důchodu pracuje, protože je to skutečně baví a není to pro ně životní nutnost.

Toto rozštěpení mladých seniorů ohledně pokračování v pracovní kariéře se promítá i do představ o tom, **zda a jak v důchodu udržovat a rozvíjet společenské kontakty**. Jen polovina mladých seniorů si představuje ideální důchod jako čas věnovaný hlavně společenskému životu, setkávání se s přáteli a známými.

Společensky aktivní stáří nejvíce přitahuje ty mladé seniory, kteří mají ještě před důchodem. Ale ti, kteří nepracují, mají větší tendenci tak trochu rezignovat na společenský život a častěji vidět důchod jako poklidný relax v bezpečí své domácnosti.

**Hodnota rodiny vystupuje ve vaší generaci do popředí více než v jiných.** Tři čtvrtiny z vás žijí v jedné domácnosti s partnerem a 70 % žije v manželství či registrovaném partnerství. I tyto údaje ukazují, jak je vámi ve skutečnosti vysoko ceněna hodnota rodiny, což je dobře, protože partnerské soužití má pozitivní vliv na délku života prožitého ve zdraví.

**Čeho chcete ve stáří dosáhnout?** Prodlužovat si stáří a dožít se sta let není dnes ideálem, který by byl přitažlivý pro všechny, ale pouze pro jednu třetinu z vás. Dlouhověkosti chce dosáhnout 38 % nepracujících důchodců a jen čtvrtina pracujících důchodců. Celkově jsou ale aspirace na stáří u vaší generace nejnižší. Preferujete spíše strategii užívat si stáří, co to jde, než zajišťovat své potomky (financemi, bydlením). Motiv zajištění rodiny do budoucna se nejčastěji projevuje u pracujících důchodců.

## Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stáří?

Když se podíváme na typologii přístupů (na konci dokumentu) ke stáří tak mezi vámi, mladými seniory, není nadprůměrně zastoupena žádná kategorie. Podívá-



Není to náhodou takový ten postoj: Svoje jsem si odpracoval/a, tak mě nechte být? Možná je to trochu škoda...



Kdysi se tomu říkalo „zápečnictví“.

me-li se však detailněji, zjistíme, že **pracující důchodci** i předdůchodci patří častěji k „**ostrážitým hlídačům**“, což v našem pojetí znamená aktivní reakci na rizika stáří, a relativně méně často spadají do typu „**bezstarostných jezdců**“. Na sociální strategii se intenzivně zaměřuje třetina mladých seniorů a na zdravotní strategii čtvrtina. Nejmenší pozornost věnujete finanční strategii – jen jedna pětina (19 %) z vás se jí věnuje intenzivně, a naopak u více než čtvrtiny (29 %) je tato strategie málo intenzivní, což svědčí o jejím opouštění po dovršení šedesátého roku života.

U vás mladých seniorů mají jasnou převahu ty strategie, které posilují zdraví a fyzickou kondici, ale to si rozhodně nelze představit jako nějaké „gladiátorské“ aktivity. Pravidelně cvičí a sportuje totiž jen čtvrtina z vás, což je ve srovnání s ostatními generacemi nejméně. Mezi nepracujícími důchodci je pravidelně sportujících 20 %, mezi předdůchodci i pracujícími důchodci je to přibližně 32 %.

Věnujete se hlavně „lehkým“ aktivitám, jako jsou procházky, vylepšování stravovacích zvyklostí, omezujete neřesti (kouření a pití alkoholu) a sledujete informace o zdravém životním stylu. V péči o své zdraví jste celkově disciplinovanější než mladší věkové skupiny. Na pravidelné preventivní prohlídky chodí tři čtvrtiny z vás.

V hledání informací o zabezpečování se na stáří jste ze všech věkových kategorií nejaktivnější, ale zároveň i nejvíce frustrovaní z nedostatku informací v této oblasti (53 %). A naprostá většina mladých seniorů (92 %), kteří informace o zabezpečování se na stáří shánějí, se o nich nemá s kým poradit.

A teď pozor! Čtyři pětiny (82 %) mladých seniorů sice pomáhají při péči a výchově vnoučat a také probírají s dětmi jejich záležitosti a pomáhají jim při řešení problémů, ale pouze polovina z nich se se svými dětmi může radit a téměř dvě třetiny z nich nemluví se svými dětmi ani blízkými příbuznými o tom, že by na ně spoléhali, že o ně budou ve stáří pečovat.

## Čeho se ve stáří obáváte?

Tolerance či citlivost k rizikům stáří není přímo úměrná věku. Po šedesátce neroste ani citlivost na ekonomická, případně sociální rizika stáří. Ale ke **zdravotním rizikům** jsou mladí senioři výrazně citlivější, i když nejcitlivější věkovou skupinou jsou křehcí senioři nad sedmdesát let. Vaše časová perspektiva je jistě kratší než u mladších generací, ale většinou se strachy před hrozbou předčasné smrti netřesete.

Té se bojí jen třetina z vás. Dá se říct, že začínáte mít konec svého životního putování na dohled. Je proto dost překvapivé, že vaše citlivost na rizika související se sklonkem života nejsou významně vyšší, než je tomu u mladších věkových kategorií. Ostatní „existenciální“ rizika stáří (umírání o samotě nebo mimo domov, ztráta smyslu života či otázka, co bude po smrti) si minimálně polovina z vás nepřipouští.

Nejintenzivněji tak vnímáte sociální rizika spojená se sklonkem života. Můžeme mluvit o paradoxu: na jedné straně se k sociálním rizikům stáří stavíte spíše vlažně (a méně intenzivně než k finančním rizikům) a zároveň se nejméně ze všech věkových kategorií obáváte selhání rodiny, osamělosti ve stáří, nutnosti péče o své příbuzné či finanční závislosti na svých potomcích. Na straně druhé se však bojíte, že stárnutím způsobíte problémy rodině a že umřete o samotě.

Jak moc tyto poznatky odpovídají reklamám o sportujících seniorech? Posouzení necháme na vás....

Nedostatek informací... Velká většina z vás (80 %) je však zběhlá v používání internetu. To, že čtete tento manuál, je toho důkazem. Tak toho využijte!

Mladí senioři a nejmladší věkem (18 do 29 let) jsou celkově na rizika stáří méně citliví. Obě skupiny jsou podobně „mladé“.

Svoji obavu, že se v křehkém stáří stanete přítěží své rodiny, úzce spojujete se strachem ze špatného fungování veřejného systému péče o seniory (služby, zdravotnictví, penzijní či bezpečnostní systém). Je příznačné, že mladí senioři by se na sklonku života raději svěřili do péče institucí, než aby „zůstali na obtíž“ svým potomkům. Zatěžovat rodinu problémy křehkých důchodců se většině z nich jeví jako nepatřičné a nedůstojné. Naopak zůstat v péči institucí státu je považováno za normální řešení.

S tím je spojen druhý paradox seniorského mládí. Největší obavy ohledně institucí pečujících o seniory máte z nedostatku míst v domovech seniorů (59 %), a přitom 80 % z vás chce i ve stáří zůstat bydlet ve svém bytě či domě a jen 5 % chce bydlet v domově pro seniory. Nejvíce (82 % z vás) spoléháte na to, že se o vás na stáří postarají vaše děti, a přitom se bojíte, jestli na vás zbude místo pro bydlení mimo vaši rodinu...

Naproti tomu hrozbu rozpadu státního penzijního systému či předpokládané obtíže se sháněním nutných léků spíše tolerujete.

## Co (ještě) můžete dělat?

Na co se vlastně ještě připravovat? Není už trochu pozdě? Stáří vám klepe na dveře, ale ještě vůbec nejste „na konci s dechem“ a máte dost času udělat mnohé pozitivní i nutné věci. Vlastně to „pravé stáří“ vás teprve čeká. Připravujte se na křehké stáří, které u mnohých nastupuje už po sedmdesátém roce života a plně se rozvíjí po osmdesátce. Jako mladí senioři můžete zapomínat, že po mladém stáří přichází to staré stáří, které už nevypadá tak zářivě a rozšafně. V podstatě existují jen dvě ideální strategie, jak se na něj připravit: oddálení zdravým životním stylem, anebo přizpůsobování.

Nedá se říct, že pro mladé seniory je typická rezignovanost a soustředění se jen na sebe. Nicméně je zřejmé, že touha dosahovat vyšších cílů ve stáří s rostoucím věkem vyprchává. Jak se stáří přibližuje, lidé ztrácejí naději, že mohou v tomto věku ještě něco dokázat! A tak to, co mladí senioři nejvíce potřebují, není ani tak vyšší penze, ale **vyšší sebedůvěra**.

- **Využijte/využívejte více možností spolehnout se na pomoc rodiny a nestyďte se za to.** Pro zvládnutí rizik osamělosti, nemocnosti či ztráty soběstačnosti jsou mezilidské vztahy důležitější než tučné bankovní konto.
- **Podle svých možností se zapojte do komunitního života.** V aktivitách pro druhé můžete získat sebedůvěru i nový impulz do života.
- Svůj společenský život můžete posílit snadno, třeba intenzivnějším **zapojením se do sousedské výpomoci**. Na pěstování dobrých sousedských vztahů a podporu mezilidských vztahů v obci není nikdy pozdě.
- Taková „neoficiální“ aktivita je dobrou branou pro to, stát se **členem/členkou nebo dobrovolníkem a dárce některé z plejády neziskových organizací**, které působí i v malých obcích. Většina z vás, mladých seniorů, zatím nespojuje zvládnutí rizik křehkého stáří se svojí komunitní a společenskou aktivitou. Proč to nezměnit?
- **Občanská angažovanost, tentokrát spíše mimo vaši místní komunitu**, je další možností. Nic naplat. S tím, jak s věkem roste využívání systému důchodo-

”  
Přestože právě tyto hrozby jsou občas zveličovány, vaší generace se nejspíš netýkají. Takže máte pravdu.

”  
To mluvíme o ideálech – ve skutečnosti si každý „míchá“ tyto dvě strategie svým originálním způsobem.

”  
Britský veterán Tom Moore (100), který během krize spojené s covidem-19 sebral díky své aktivitě (100x obešel zahradu domu, kde bydlí) na charitu miliony liber!

”  
Znáte to rčení, že lepší je dobrý soused, než vzdálený bratr?

vého, sociálního a zdravotního zabezpečení, stoupá i vaše závislost na něm. Proto je pro vaši budoucnost velmi důležité, aby tento systém byl v co nejlepší kondici. A právě tady znovu narážíme na vaši nižší veřejnou aktivitu. Pouze usilovnější „občanskou práci“ lze prosadit lepší přístup seniorů k informacím a zlepšení kvality služeb pro důchodce. Za sociální spravedlnost pro seniory se po celém světě úspěšně zasazuje mnoho vlivných seniorských organizací a hnutí. Příkladem úspěšného aktivismu jsou členské organizace Rady seniorů České republiky, které sdružují skoro čtyřicet dalších organizací s celostátní nebo regionální působností, na dvě stě místních klubů a patnáct městských rad. Prosazují opatření proti ageismu, formulují požadavky na podporu domácí péče o seniory a právo zestárnout v místě bydliště v prostředí rodiny, sousedů a přátel.

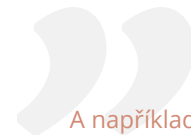
- Většina z vás se obává **umírání o samotě mimo domov**. Stát tato rizika řešit dobře neumí a ani nemůže suplovat roli komunity a rodiny. Ale díky svému aktivismu můžete prosadit, aby stát podporoval rodiny, neziskové organizace a komunity, aby mohly o křehké seniory pečovat v jejich domácnostech. Pak byste se nemuseli stydět za to, že ve stáří budete muset být na obtíž své rodině, a dožít život doma v kruhu blízkých a známých by bylo opět normální.

- **Zkuste nezapomínat ani na své finanční zabezpečení v období křehkého stáří.** Finanční strategii nelze totiž podceňovat ani v důchodu. Vaše generace ve svém strategickém chování věnuje nejmenší pozornost právě finančnímu zabezpečení. Mnozí z vás navíc investují prostředky do svých potomků na úkor svých vlastních potřeb a přání. Potěšení (nebo morální povinnost) investovat do potomků je často zkrátka silnější než z investic do vlastní spotřeby. Děti finančně podporuje 37 % z vás a z těch, kteří pracují, je to až polovina. Je na vašem zvážení, jestli část vydělaných peněz raději nevyužít na regeneraci svých duševních a fyzických sil anebo je neodložit na zabezpečení proti rizikům, kterým budete muset čelit jako křehcí senioři. I to je nedílnou součástí finanční strategie zabezpečování na stáří.

- **Zcela prakticky: pokud jste to ještě neudělali nebo nenaplánovali, zkuste úpravy bydlení.** Až čtyři pětiny (82 %) mladých seniorů „bydlí ve svém“. Možná byste se proto měli zamyslet nad budoucí investicí do bydlení, související s možným zhoršováním vašeho zdravotního stavu v období křehkého stáří. Často jsou to spíše banality, ale pro hladké zvládnutí každodenní rutiny mají velký význam a za nějakou finanční investici jistě stojí (viz např. bezbariérové bydlení, sprchový kout namísto vany, instalace madel, zábradlí či výtahu apod.). Je lepší s tím počítat dopředu. Případně zvážit výměnu bytu za jiný, třeba i menší, ale lépe přizpůsobený specifickým potřebám starších obyvatel.

- **Na závěr (životu?),** ale ne v poslední řadě, je potřeba myslet i na věci spojené se samotným koncem života. Výskyt náhlých životních zvratů a mimořádných událostí se nezastaví ani po šedesátce. I když se mladí senioři předčasně smrti příliš neobávají, měli by počítat i s vypořádáním svých posledních věcí (závěť, životní pojištění, způsob léčby v kritickém případě na základě Dříve vysloveného přání<sup>3</sup> apod.), ale hlavně by neměli zapomenout diskutovat o nich se svými blízkými.

3 Tento dokument nahrazuje souhlas či nesouhlas se zdravotním zákrokem, pokud jej nebudete moci udělit přímo kvůli nepříznivému zdravotnímu stavu. Představuje pomoc pro pacienty i jejich okolí, které bude vědět, co si jejich příbuzný v takovém stavu (dlouhodobé bezvědomí, syndrom demence apod.) přeje. Viz paragraf 36 zákona č. 372/2011 o zdravotních službách.



A například v USA působí Americká asociace důchodců, která má více než 30 milionů členů.



Finanční zabezpečení může znamenat i to, že budete v tomto ohledu trochu sobečtí: penzi si užívejte hlavně pro sebe!



Zatím se vám do řešení otázek spojených s odchodem z tohoto světa moc nechce a většina z vás to neprozíravě ani neplánuje.

## A proč to má smysl?

Vzhledem ke schopnostem moderní medicíny je pravděpodobné, že se dožijete křehkého stáří a s ním spojené ztráty soběstačnosti. Už dnes se dvě třetiny žen a téměř polovina mužů dožívají 80 let a časem tyto podíly porostou. Většinu z vás tak čeká dlouhé stáří, ale jak s ním budete spokojeni, závisí také na vaší životní prozíravosti.

Spokojenost ve stáří se už tolik neodvíjí od vašeho pohledu vpřed do budoucnosti, ale od rekapitulace vašich minulých činů. Tam můžete nacházet důvody k posilnění pocitů sebedůvěry, sebeúcty a hrdosti, které vám pomohou čelit rizikům křehkého stáří. Mladé stáří vám však otevírá poslední příležitosti, jak si svoji bilanci vylepšit a nežít jen z činů dávno minulých.

Strategie občanského zájmovnictví kombinovaná se snahou co nejvíce si užívat života určitě není tou pravou cestou, jak starší generaci získat zpět respekt „moudrého stáří“, který se ze společnosti téměř vytratil. Občanská angažovanost, kterou dnes lze realizovat i přes internet, vám může nahradit pracovní aktivity, kterých se dříve nebo později budete muset vzdát.

S tím, jak roste počet seniorů ve společnosti, přibývá i společných výzev, jimž tato věková skupina musí čelit. Například předsudkům, diskriminaci na trhu práce či ve společenském životě, útokům šmejdů všeho druhu, mezigeneračnímu odcizení nebo nepříteli vstřícnému systému zdravotní a sociální péče. I malý individuální příspěvek (možná ozvěna masarykovské drobné práce) každého seniora k jejich řešení přesahuje rozměr úzkého prospěchu jednotlivce, dává smysl a naplňuje život ve stáří. Realitu vstřícné „společnosti pro všechny generace“, v níž byste chtěli žít, vám ostatní věkové skupiny určitě nenaservírují na stříbrném podnosu...

## V. Jsem v důchodu a co dál?

Věková kategorie 70 let a starší

### Kde jste nyní a kdo je v tom s vámi?

Vy, kteří už jste překročili sedmdesátku, se můžete připravovat na důchod těžko, protože už v něm jste. Z podstatné části lze v tomto období života stavět na dřívějších zkušenostech a také jednání. Neznamená to však poraženectví ve stylu, „když jsem to nestihl do sedmdesátky, teď už mohu jen plavat s proudem a doufat, že mi stát a moje rodina pomůžou“.

Ano, je tu určitě velký rozdíl, a to i proti jen o málo mladším „šedesátníkům“. Lidé mezi šedesátkou a sedmdesátkou sice už do důchodu vstupují, ovšem stále ještě velmi často pracují při důchodu. Zároveň jsou tito „mladí senioři“ často objektem reklamních kampaní a kolem jejich potřeb (jež by v sobě bez oněch reklam třeba ani neobjevili) se vytváří celý průmysl. Lidé po sedmdesátce jako by z veřejného prostoru i médií zmizeli a spolu s tím jako by mizela i jejich možnost jednat či něco dělat – je to období spojované s křehkostí, ohrožením a potřebou péče.

**Jen malá část lidí po sedmdesátce při důchodu pracuje**, což může souviset s tím, že ve vaší věkové skupině je nejvyšší podíl lidí se základním vzděláním (15 %) – je pochopitelné, že člověk, který desítky let pravděpodobně těžce manuálně pracoval, již nebude mít v tomto věku dostatek sil na pokračování v namáhavé práci.

Způsob zajištění bydlení se ovšem mění jen u velmi malé části lidí nad sedmdesát – většina stále bydlí ve vlastním, menší část v nájmu a pouze velmi malá část řeší bydlení jinak – ať už tak, že bydlí u svých dětí, či v nějakém pečujícím zařízení, je evidentní, že nejde o preferované řešení.

Sedmdesát a víc ale nemusí být jen obdobím pasivity. Jistě – **zdravotní problémy omezují aktivitu významné části lidí ve vyšším věku** (omezení hybnosti či úplnou ztrátu mobility uvádí v našem výzkumu zhruba jedna pětina respondentů nad sedmdesát), ale i tyto handicapy je možné často kompenzovat – zejména pokud máte k dispozici ve svém okolí lidi, kteří vám pomohou.

### Jak jste na tom právě teď s vaší přípravou na stáří?

Dánské výzkumy křehkých seniorů ukazují, že záleží na způsobu života i ve vyšším věku. Nejde jen o to, co si lidé přinesou z života před důchodem (ať už ve formě hmotných prostředků, či zdravotního stavu), důležité je i to, jak jednáte právě teď – má to silný vliv na kvalitu vašeho života.

Některé faktory zdravého stárnutí jsou obecně známé (vyvážená strava, pohyb), ale jiné tak trochu unikají pozornosti – například to, že **důležitým indikátorem a zároveň faktorem posilujícím zdraví je přetrvávající pocit smyslu v životě a fungující sociální kontakty**.

I když už jste v období stáří, plánovat a pečovat o sebe a blízké má stále velký smysl!



Někdy se mu říká čtvrtý věk, aby se tak odlišil od mladších seniorů (tedy lidí ve „třetím věku“). Chápat ovšem tento věk jako konec možnosti jednat by bylo nesprávné.



Spokojenost se životem se v průměru s během života pomalu snižuje. Je to ovšem skutečně jen tendence – i mezi lidmi nad sedmdesát je vás stále 80 % velmi nebo spíše **spokojených**.



## Čeho se ve stáří obáváte?

Jste v životním období, které je spojeno s nejrůznějšími obavami o zdraví, ze ztráty blízkých nebo s finančními a materiálními problémy. Kromě toho vaše generace častěji bydlí v domácnosti sama – zejména proto, že prudce narůstá počet vdovců a zejména vdov.

**Životní úroveň domácnosti se v průměru s věkem zhoršuje** – za dobrou ji v našem výzkumu označilo přibližně 37 % z respondentů v této věkové skupině. U mladších seniorů ve věku 60–69 to přitom bylo o deset procent více. Není divu – příjem se snižuje, protože jednak klesá počet těch, kdo si k důchodu přivydělávají – stále jich je mezi vámi více než 5 %, tak i kvůli zmenšování domácností. Zdroje, které máte, mohou ovšem kompenzovat negativní jevy spojené s fyzickým stárnutím. Kromě nich je stejně tak důležité nastavení institucí péče a asistence ve společnosti.

Stoupá část lidí, kteří řeší nějakým způsobem záležitosti spojené s případným úmrtím či ztrátou schopnosti o sobě rozhodovat – ovšem k tomu je potřeba ihned dodat, že jde stále jen o menší část lidí nad sedmdesát, která má například sepsanou závěť (konkrétně 18 %).

## Co (ještě) můžete dělat?

- Úspěšně stárnout je možné i navzdory veškerým obavám a neznamena to popírat svou zranitelnost, ale vyrovnávat se s ní.
- **Důležitý pro vedení vlastního života je pocit, že člověk je tím, kdo má možnost o svém životě rozhodovat.** V našem výzkumu jsme se ptali respondentů na jejich pocit, do jaké míry mohou ovlivňovat svůj život, tedy jak moc jej mají pod kontrolou. Potěšující je, že sice pocit nejvyšší kontroly mají lidé do třiceti a pak dochází k postupnému snižování pocitu vlastní autonomie, tento pokles je však velmi pozvolný, a navíc jak se zdá, po šedesátce se již zastavuje. Tedy lidé nad sedmdesát na tom nejsou podle vlastního vnímání hůře než šedesátníci.
- Pořád ještě **máte vliv na mnoho věcí kolem sebe, které vám rozhodně zvednou kvalitu života:** vztahy s rodinou, kamarády a sousedy, fyzická aktivita venku (v rámci zdravotních možností), udržování nebo dokonce rozvoj (nových) koníčků.
- **Zkuste třeba psát svoje paměti** nebo si je nahrávat. Věřte tomu, že vaši potomci vám budou za tuto činnost vděční. Vaše paměť, zkušenosti, životní zážitky se uchovají pro další generace – co se vám během života podařilo, co naopak ne.
- **Piňte si**, pokud to jde, **přání**, na která jste doposud neměli čas.

## A proč to má smysl?

Budeme struční. Nikdy není příliš pozdě na důstojný a kvalitní život. Obzvlášť vy si zaslužíte po mnoha letech práce a péče o rodinu prožít ho v co největším klidu.



Převažují čím dál více ženy. Zatímco v populaci 60+ let je 57 % žen, ve věku 75+ let už je to 65 % spokojených [ČSU 2014].

Na druhou stranu i pro vás platí, že čím víc člověk do něčeho investuje, tím se mu to víc vrátí. Přemýšlet nad budoucností a zařídit si ji tak, ať se máme co nejlépe, má vždy smysl – bez ohledu na věk a životní situaci.

# Typy přístupů k zabezpečování na stáří

V populaci se nachází celá škála lidí s různým stupněm intenzity vnímání různých rizik stáří (sociální, zdravotní, finanční atd.). Od těch, kteří tato rizika zcela ignorují, až po ty, kteří rizika stáří vnímají intenzivně už ve středním věku. Podobně je to v případě strategických aktivit zabezpečování se na stáří. Někteří občané vyvíjejí intenzivní a širokospektrální aktivity, jiní se jen vezou a spoléhají na to, že se o nich postará stát.

Každý přístup má v populaci své typické nositele, jejichž názvy a popis uvádíme níže. Zkuste se mezi nimi najít i vy.

1. **OSTRAŽITÍ HLÍDAČI** – tvoří 29 % dospělé populace. Jde o respondenty, pro něž je charakteristická vysoká míra vnímavosti (ostráživosti) vůči rizikům stáří a zároveň se vyznačují intenzivní a relativně komplexní strategií zabezpečování na stáří. Stáří berou jako biografickou výzvu, k níž přistupují z perspektivy racionální kalkulace a hlídání možných ztrát a nákladů na jejich eliminaci. Jsou přesvědčeni, že aktivní snaha snižovat rizika života ve stáří se vyplatí a je dobré mít je pod kontrolou. Jsou to manažeři rizik vlastního stárnutí. Snaží se tato rizika snižovat, co to jen jde, aby jejich jistota prožití naplněného stáří byla co největší. Mezi ostrážitými hlídači jsou významně častěji zastoupeny osoby ženského pohlaví. Ovšem nedělají to jen pro sebe – jsou si vědomi toho, že útrapy a omezení jejich stáří budou nutně zatěžovat i jejich blízké, kteří je mají rádi. Jde o respondenty, kteří žijí v domácnostech s nadprůměrným příjmem, sledují finanční výdaje domácnosti a více než ostatní nedůvěřují systému institucionálního zabezpečení na stáří – jejich víra ve stát jako manažera jejich rizik ve stáří je výrazně podkopána. Necítí, že by měli svůj život pevně v rukou, což kompenzují občansky nadprůměrnou aktivitou a zvýšenou tvorbou sociálního kapitálu (v nouzi se mohou častěji spolehnout na rodinu a přátele).

2. **SPONTÁNNÍ AKTIVISTÉ** – tvoří 20 % dospělé populace. Vyznačují se výrazným deficitem vnímání rizik stáří a zároveň vysokou mírou a komplexností preventivních strategických aktivit. Na jedné straně tento typ tvoří ti, kteří jsou dobře materiálně zabezpečeni – jejich osobní i rodinné příjmy jsou nejvyšší, svoji životní úroveň nejčastěji hodnotí jako dobrou a také nejčastěji očekávají, že ve stáří dosáhnou na důstojný příjem. Rizika stáří se jim jeví jako nepřilíš velká, protože si myslí, že je mohou mít díky dobrým příjmům pod kontrolou. Pocit bezpečí opírají i o nadprůměrně vysokou důvěru ve státní instituce zabezpečení na stáří. Na druhé straně jde o typ sycený těmi, jimž rizika stáří splývají s riziky běžného života a zabezpečování na stáří berou jako samozřejmou součást biografie moderního člověka, který se snaží preventivně omezovat rizika tam, kde se to dá. Svým spontánním aktivismem intuitivně omezují i možná rizika nenaplněného stáří. To znamená, že s riziky stáří bojují jen jaksimimochodem, protože mají odpor k rizikům jako takovým. Riskování je pro ně obecně nežádoucí chování, a proto ve svém každodenním životě standardně uplatňují zásadu předběžné opatrnosti. Ze všech typů mají největší sebevědomí – většina z nich věří, že má život pevně ve svých rukou. V průměru jsou nejvzdělanější – mají nejvyšší podíl vysokoškoláků, jsou občansky nejaktivnější a častěji žijí ve vícečlenných domácnostech.

3. **ODEVZDANÍ TRPITELÉ** – tvoří 21 % dospělé populace. Jsou to ti, kteří sice vnímají rizika stáří vcelku intenzivně, ale nemají dost vlastních schopností a/nebo kapacit, aby s nimi mohli účinně bojovat k zajištění spokojeného stáří. Náklady na zabezpečování na stáří se jim jeví jako nepřijatelné a rizika stáří jako neodvratná. Jsou si vědomi svého hazardního přístupu ke stáří, ale jeho rizika tolerují, protože nemají jinou alternativu. Rizika stáří tedy podstupují nedobrovolně, trpí ekonomicky, zdravotně i sociálně a nezbyvá jim nic jiného než věřit, že stát se o ně postará. Příliš tomu však nevěří. Vždyť jejich důvěra ve státní systém penzijního a zdravotního zabezpečení je druhá nejnižší hned po „ostrážitých hlídačích“. V rámci tohoto typu přístupu ke stáří se nacházejí ti, kteří sice vnímají rizika stáří vcelku intenzivně, ale jiné hodnoty jim brání v tom, aby těmto rizikům aktivně čelili. Svě úsilí musejí věnovat hlavně řešení aktuálních problémů svého života, k čemuž jim chybí dostatečné finanční zdroje. Snášení rizik stáří je pro ně alternativou k velmi pravděpodobným ztrátám, ke kterým by jinak došlo už v současnosti. Příjmy jejich domácností jsou v průměru nejnižší. Svoji životní úroveň nejčastěji hodnotí jako špatnou a ani nepředpokládají, že by ve stáří mohli dosáhnout důstojného příjmu. Jsou mezi nimi nadprůměrně méně zastoupeni vysokoškoláci, a naopak více je vyučených s nižším středním vzděláním. Vyznačují se nejnižším stupněm občanského aktivismu a samostatného jednání. Ve svém nejbližším okolí vesměs nenacházejí potřebnou sociální oporu.

4. **BEZSTAROSTNÍ JEZDCI** – tvoří 30 % dospělé populace. Rizika stáří si nepřipouštějí, zdají se jim příliš vzdálená či mlhavá, než aby se jimi zabývali. To společně s pocitem nedostatečné kontroly nad riziky stáří má na ně výrazný demobilizační efekt („nicnedělání“). Proto se ani nijak vlastními silami nesnaží proti nim zajišťovat, nesledují finanční situaci svých domácností. Jsou to dobrovolní nositelé rizik stáří, kteří se spoléhají, že to s nimi pod ochranným deštníkem systému státní péče stejně nějak dopadne, a věří, že budou mít štěstí a jejich život ve stáří nepřekročí hranice katastrofy a bude alespoň snesitelný (jejich důvěra v penzijní systém je nejvyšší). Může jít o naučený kulturní vzorec podstupování rizik, zděděný ze socialismu. Jeho nositelé věří, že stát jednoduše nedovolí, aby rizika stáří překročila pro ně únosnou hranici, a že to do smrti už nějak „doklepeou“. Rizika stáří ve svém aktuálním životě úspěšně „uzávorkovali“ a stala se tak součástí normálního způsobu života. Do určité míry jde o lidi, kteří žijí v přesvědčení, že stejně je už vše napsáno v knize osudu a oni na tom svým úsilím nic nezmění. Mezi jejich životní imperativy patří nemyslet na stáří a co nejvíce se vyhýbat institucionálním nástrahám důchodového věku (útrapám v soukolí systému zdravotní péče i finančně zrádným lákadlům soukromého stříbrného průmyslu). Odmítají riskovat, že by se nedožili výsledků do stáří investovaného úsilí a prostředků. Nechtějí se zatěžovat řešením problémů, které možná ani nepřijdou, a ponechávají věci tak, jak samy běží. Tato strategie nešetří zdraví seniora a předepíše užít si života, dokud to jde, a pak rychle umřít! Je to přístup typický pro muže, svobodné, kteří žijí v jednočlenných domácnostech a jsou občansky pasivní.

Míra vnímání  
rizik stáří

