

# Průvodce strategiemi zabezpečování se na stáří

Průvodce strategiemi zabezpečování se 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 v rámci projektu TL01000491.

Praha 2020



# Obsah

Úvod.....	5
<b>I. Teoretická východiska .....</b>	<b>7</b>
Zabezpečení se na stáří.....	7
Ideál stárnutí.....	8
Vnímaná rizika stáří .....	9
Individuální strategie zvládnání rizik stáří .....	10
<b>II. Výsledky výzkumu .....</b>	<b>13</b>
Metodika .....	13
Ideály stáří a co to znamená být v důchodu? .....	13
Vnímaná rizika stáří .....	15
Strategie zabezpečování se na stáří.....	18
Rizika a strategie .....	21
<b>III. Typy přístupů k zabezpečování se na stáří .....</b>	<b>23</b>
Popis mentálních přístupů k zabezpečování se na stáří .....	24
<b>IV. Zabezpečování se na stáří podle věkových kategorií .....</b>	<b>27</b>
1. Věková kategorie do 30 let.....	27
2. Věková kategorie 30 až 45 let.....	29
3. Věková kategorie 46 až 59 let.....	32
4. Věková kategorie 60 až 69 let.....	34
5. Věková kategorie 70 let a starší.....	38
<b>V. Mediální a vizuální analýza tématu přípravy na stáří .....</b>	<b>41</b>
Použitá data a metoda .....	41
Metodologie vizuální analýzy.....	43
Závěry z analýzy mediálních textů .....	43
Nejvýznamnější poznatky o zobrazování stáří a stárnutí v českém tisku .....	44
Závěry z vizuální analýzy .....	45
<b>VI. Závěr: principy komunikační strategie.....</b>	<b>47</b>
<b>VI. Literatura .....</b>	<b>49</b>



# Úvod

Průvodce strategiemi zabezpečování na stáří je zdrojovým textem pro všechny, kteří se ve svém profesním životě zabývají otázkami přípravy na stáří, problémy seniorů nebo stárnutím populace a jeho důsledky. Na pozadí empirických dat načerpaných hlavně z výsledků reprezentativního výzkumu populace a obsahové analýzy médií, provádí čtenáře bludištěm ideálů a aktivit občanů České republiky spojených se stářím a způsoby vyrovnávání se s riziky bránícími jeho plnohodnotnému prožívání. Primárním cílem Průvodce je nabídnout představitelům veřejné správy bázi poznatků pro tvorbu vhodné komunikační strategie v oblasti zabezpečování na stáří pro různé segmenty obyvatelstva a přispět tak k tvorbě strategických dokumentů týkajících se přípravy občanů na stáří.

Jak už bylo naznačeno, text Průvodce se koncepčně opírá o teoretický rámec, který usiluje o komplexní uchopení problematiky zabezpečování na stáří jako procesu rizikového managementu z pohledu jednotlivých občanů, kteří mají své představy o ideálním stáří, pocítují rizika spojená s cestou, po níž se ke svému ideálu vydali, a více či méně se snaží tato rizika umenšovat a zvládat. Průvodce tedy nabízí specifický a strukturovaný pohled na proces přípravy na stáří, ale zároveň se snaží zohledňovat i potřeby, mentální přístupy a problémy různých segmentů české populace. Předkládá svým uživatelům pohled na reálný proces zabezpečování na stáří tak, jak aktuálně probíhá v rámci jednotlivých věkových kategorií, resp. generací.

Díky komplexnosti uchopení problematiky a sofistikované segmentaci cílové skupiny, budou uživatelé Průvodce schopni reflektovat problémy přípravy občanů na stáří diferencovaně a plasticky. Tím zároveň Průvodce vytváří možnosti pro lepší zacílení komunikační kampaně, která má podpořit schopnosti občanů zabezpečit se na své stáří, inspirovat a podnítit jejich aktivity, které jim umožní lépe zvládat rizika stáří v moderní společnosti. Vytváří předpoklady pro srozumitelnější a cílenější komunikační kampaň, resp. vysvětlování záměrů veřejné správy občanům i médiím. Součástí této kampaně je i webová aplikace „Manuálu zabezpečování na stáří“ pro občany, kteří se mohou interaktivní formou dozvědět o možných ztrátách, či ziscích a strategických možnostech, které jsou spojeny s jejich typickým mentálním přístupem k zabezpečování na stáří. V závěru Průvodce stručně shrnuje získané poznatky do doporučení pro komunikační kampaň tak, aby ji instituce veřejné správy mohly vést průřezově i pro jednotlivé věkové kategorie zvlášť.

## Autorský kolektiv

Pavol Frič, Michaela Šmidová, Martin Vávra, Petr Witz, Ludmiła Władyniak



# I. Teoretická východiska

Selhání jednotlivce v otázce vlastního zabezpečení se na stáří má závažné důsledky nejen pro něj samotného, ale dopadá rovněž na jeho širší okolí. Případné masové selhávání individuálních strategií či přímo jejich neexistence by pak mohly vést k ochromení a přetížení státního systému zabezpečení a péče o seniory. Když uvážíme, že česká společnost demograficky stárne, jednou z největších sociálních výzev naší doby je fungující systém penzijního zabezpečení a péče o seniory. V současnosti jsou geriatrické ambulance a ambulantní sociální a zdravotní služby zaměřené na seniory pro velkou část obyvatelstva nedostupné (Kalvach et al. 2014) a tlak na existující síť se dále zvyšuje. Je tedy v zájmu společnosti, aby strategiím zabezpečování se na stáří a minimalizace souvisejících rizik věnovala náležitou pozornost.

## Zabezpečení se na stáří

Pod pojmem zabezpečení se obvykle rozumí ochrana před nebezpečími, hrozbami či riziky, které jsme schopni předvídat. Stáří je vysoce rizikové období života dospělého člověka. I lidé, kteří ještě nejsou staří, anticipují zvýšenou míru rizik v tomto období a snaží se proti očekávaným rizikům stáří zabezpečovat. Zabezpečování se na stáří v této perspektivě definujeme jako proces zvládnutí rizik stáří, jako jsou nemocnost, chudoba či sociální izolace. Fundamentální logika konceptu zabezpečování se na stáří jako zvládnutí rizik říká, že vnímané riziko vytváří tlak na svoji vlastní eliminaci či minimalizaci. Riziko je motorem své sebedestrukce, funguje jako sebezničující prognóza<sup>1</sup>. Každý jednatel má jistou představu o svém optimálním či ideálním stárnutí. Tento ideál je v jeho mysli konfrontován s očekávanými hrozbami, překážkami a negativními událostmi pozdního věku, které představují rizika jeho uskutečnění. Stres vyvolaný vnímáním rizik stárnutí (ohrožením pozitivní představy o stárnutí) motivuje jednotlivce k jednání, jehož cílem je tato rizika minimalizovat nebo eliminovat. Nicméně, každý má jiné individuální dispozice a schopnosti pro vnímání, podstoupení či minimalizaci rizik. Individuální dispozice (jako je majetková, rodinná, pracovní, zdravotní, věková či vzdělanostní), hodnotové zázemí, internalizovaná časová perspektiva, sociální a finanční gramotnost, to vše ovlivňuje, jak někdo vnímá rizika stáří a jaké má možnosti či problémy se před nimi zabezpečit.

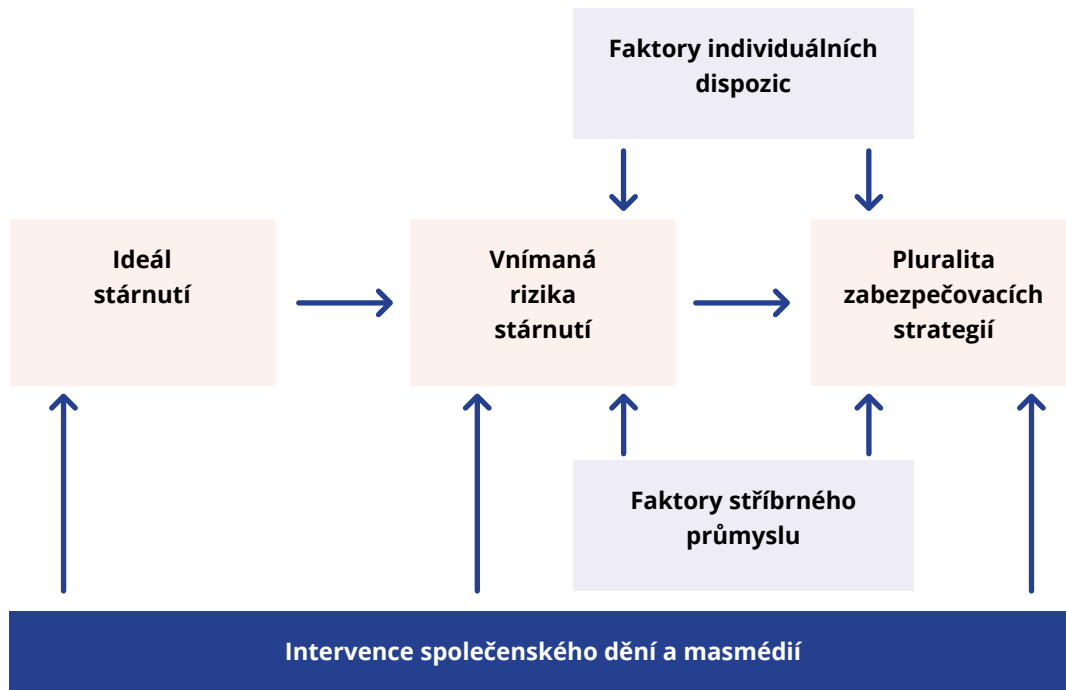
Volba konkrétního způsobu praktického zvládnutí (minimalizování) rizik, je podmíněna jak individuálními dispozicemi jednotlivců, tak relevantním institucionálním kontextem, který poskytuje příležitosti nebo naopak generuje rizika pro naplňování sdíleného ideálu stárnutí. Institucionální kontext relevantní z hlediska způsobu zabezpečování se ve stáří, se skládá z institucí, které moderní společnost (hlavně sociální stát) vytvořila za účelem pomoci svým členům zvládat rizika stárnutí. Jde především o důchodový systém, sociální a volnočasové služby pro seniory, systém zdravotní péče a systém celoživotního vzdělávání. Konkrétní podoba tohoto institucionálního prostředí je výsledkem historicky uplatňovaných veřejných politik, reforem a strategií sociálního státu. Zvolený způsob zabezpečování se na stáří v mnohém závisí na postojích jednotlivců a jejich důvěře v uvedený zabezpečovací komplex institucí a také na postojích a důvěře k vládním politikám a reformám týkajícím se tohoto souboru institucí.

Dnes tvoří institucionalizované zabezpečování se na stáří rozsáhlý komplex veřejných, komerčních i neziskových organizací tzv. stříbrný průmysl (Moody 2001). Počínaje systémem důchodového zabezpečení, zdravotním systémem, finančním poradenstvím a službami (průmyslem důchodových plánů), pokračující systémem vzdělávání (univerzity

<sup>1</sup> Samozřejmě v případě rizik stáří sebedestruktivní logika rizika funguje jenom částečně. Totiž minimálně jednomu riziku stárnutí se úspěšně vyhnout nelze. Tím rizikem je fyzická smrt, kterou lze jenom oddálit.

třetího věku, vzdělávací centra pro seniory), sítě služeb pro seniory (včetně domovů či penzionů pro seniory, domů s pečovatelskou službou, ústavní sociální péče, terénní pečovatelské služby, osobní asistence, komunálních služeb, denních stacionářů, hospiců...), sítě neziskových organizací (např. Rada seniorů České republiky, Senioři České republiky, kluby důchodců), komunitní a neformální rodinnou péčí konče. Proces zvládnání rizik stáří a hlavní faktory, které na něj působí, souhrnně demonstruje blokové schéma na obrázku č. 1.

**Obrázek 1: Zabezpečení na stáří**



## Ideál stárnutí

Identifikace a posuzování rizik stárnutí a výběr vhodných strategií jejich zvládnání v mnohém závisí na referenčním rámci, který představuje přijatý ideál stárnutí. Představy o rizicích ve stáří jsou individuální, ale také podléhají normativním tlakům společenského ideálu stárnutí v dané kultuře. Jsou vystaveny působení vlivu aktuálního společenského dění a veřejného mínění týkajícího se mezigeneračního soužití, povahy důchodového systému a jeho budoucnosti (a s tím spojených případných morálních panik vyvolávaných masmédií) a systému příležitostí zabezpečování na stáří šířených osvětou veřejných institucí i reklamou komerčních organizací. Představy o plnohodnotném životě důchodce jsou rámovány společenským územím o „správném“ způsobu stárnutí, který je formován na pozadí většinově přijímaných a institucionalizovaných konceptuálních rámců tematizovaných v literatuře i ve strategických dokumentech veřejné správy jako: aktivní stárnutí, produktivní stárnutí, pozitivní stárnutí, zdravé stárnutí a úspěšné stárnutí, které se následně promítají i do veřejných politik týkajících se zabezpečování občanů ve stáří<sup>2</sup>.

Kdyby ideálem stáří bylo sedět doma<sup>3</sup>, nic nedělat a čekat na smrt, tak by riziko stárnutí bylo minimální. S jistotou rezervou se dokonce dá říct, že ještě před několika desetiletími tomu tak i skutečně bylo. Lidé odcházeli na zasloužený důchod spokojeně dožít bez větších ambicí na aktivní život v penzi. Představy o naplněném stáří se ale časem vyvíjí a rizika stárnutí se zvyšují současně se zvyšováním očekávání spojených s životem v důchodu. Prodloužení délky života ve zdraví vyvolalo vlnu očekávání, která legitimizovala šíření představ o „báječném“ třetím věku i pokusy institucí veřejné

<sup>2</sup> K termínům více např. Rowe, Kahn 1997, Hansen-Kyle 2005 nebo Světová zdravotnická organizace (WHO) 2002.

<sup>3</sup> Někteří lidé bohužel domov neměli a ani dnes nemají.



politiky o implementaci již zmiňovaných konceptů úspěšného, produktivního, pozitivního, zdravého či aktivního stárnutí, v nichž jsou nové představy o ideálním stáří inherentně obsaženy.

Všechny tyto nové koncepty stárnutí se snaží distancovat od historicky starší a do značné míry deterministické „teorie odpoutávání se“ (disengagement theory), jejíž základy položila Elaine Cumming (1960, 1961). Tato teorie reflektuje tradiční relaxační způsob stárnutí. Stáří chápe jako konečnou etapu životního běhu a přípravu na smrt. Ideální způsob dosahování spokojeného stáří vidí v postupném odpoutávání se seniorů od jejich produktivních rolí ve společenském životě a přenechávání svých institucionálních pozic mladší generaci, aby si mohli v důchodu od namáhavé pracovní aktivity odpočinout. Nové koncepty stárnutí se pojí s postmoderní podobou stárnutí a předchází tradiční relaxační ideál stáří nesdílejí, protože implikuje obraz seniora jako s osudem smířeného člověka, odevzdaně odpočívajícího na periferii společenského dění, který jen pasivně přijímá zdravotní a sociální péči ze svého okolí.

Postmoderní perspektiva však soustřeďuje pozornost na třetí věk, resp. na etapu raného stáří, kdy mají mladí senioři ještě dostatek kapacit a energie na aktivní život. Proto se autoři nových optimistických konceptů stárnutí opírají o představu seniorů, kteří aktivně pracují na sobě samých, na kvalitě vlastního života tak, aby se dokázali vyhnout rizikům stáří a co nejdéle se udrželi v příjemné třetí fázi svého životního cyklu. Ideálním stárnutím je zpomalené stárnutí ve třetím věku a ideálním stářím je stáří, které si senioři dokážou sami strategicky modelovat. Ideál stáří tedy zahrnuje dlouhodobou schopnost seniorů strategicky pracovat na kvalitě svého života a oddalovat tak nástup čtvrté fáze životního cyklu, případně mít dostatek času adaptovat se na ni. Zpomalené stárnutí, které je výsledkem kombinace společenského opečovávání seniorů (vlivu komplexu institucí zabezpečování na stáří) a individuální práce seniorů na sobě samých, prodlužuje období jejich společenské aktivity, soběstačnosti a samostatnosti.

Nové koncepty úspěšného, produktivního, pozitivního, zdravého či aktivního stárnutí jsou ovšem často kritizovány za to, že na staré lidi kladou příliš velkou individuální zodpovědnost a snižují míru společenské zodpovědnosti za to, jak lidé stárnou. Říkají, že pokud člověk nestárne úspěšně, jde o jeho selhání, nikoliv o selhání společnosti. Stárnutí a jeho zdravotní, mentální i sociální důsledky už nejsou chápány jako přirozený proces, někteří autoři dokonce v konceptech úspěšného/produktivního stárnutí vidí kulturní popírání postižení, závislosti a ve svém důsledku i smrti (Holstein, Minkler 2003: 793 citováno z Hasmanová Marhánková 2010)<sup>4</sup>

## Vnímaná rizika stáří

Věk je rizikový faktor života v rizikové společnosti a jeho váha stárnutím jedince i společnosti roste. Dopady rizik typických pro rizikovou společnost jako jsou změny klimatu, migrace, epidemie..., ale také spjatých např. s potravinami, s dopravou, s průmyslovými výrobky a službami, se zaměstnáním, cestováním, s chorobami, s bydlením, s vývojem ekonomiky, s používáním internetu, s užíváním léků a využíváním zdravotního systému... mají tendenci s věkem narůstat a řetězit se. Nejvíce ohroženi jsou senioři ve čtvrté fázi životního cyklu, tj. lidé starší než cca osmdesát let, nedostatečně materiálně zabezpečení, často osamělí nebo žijící v domově důchodců. Tito křehcí „rizikovní senioři jsou významně ohroženi nerespektováním jejich důstojnosti, týráním, zneužíváním a/nebo zanedbáváním péče“ (Ivanová, Špatenková, Bužgová 2009: 71).

Subjektivní rozdíly ve vnímání rizik mohou být velké, v rizikové společnosti jsou však občané ke vnímání rizik obecně socializováni a pocity úzkosti z ohrožení jsou u nich stálé, protože nová rizika nejsou pod kontrolou. Občané se cítí být

4 Častá kritika konceptů stojí na podcenění faktu společenských nerovností a jejich možného vlivu na oblasti fyzického a mentálního zdraví, které jsou nejdůležitějšími složkami úspěšného stárnutí. Zmiňované nerovnosti mají souvislost zejména se sociální třídou respektive sociálním statutem, genderem a etnicitou a jsou potvrzeny v řadě zahraničních studií. Například vyšší příjem a vyšší sociální status je spojen s objektivně lepším zdravotním stavem (např. Laxminarayan et al. 2006; Murray 2006; Alter et al. 2006), nebo analogicky, opakovaně byly doloženy také rozdíly ve zdraví mezi nejvyššími a nejnižšími sociálními třídami (Czemy 2006; Lundberg 1999).

obklopeni mnoha riziky na každém kroku svého života. Současná koexistence množství rizik ale znamená, že rizika si v našem rozhodování konkurují.

Udělování priority jednotlivým rizikům závisí na intenzitě, s jakou jsou vnímána. Intenzita vnímání jednotlivých rizik, úměrně roste se stresem způsobeným dvěma základními faktory:

- mírou pravděpodobnosti jejich uskutečnění,
- očekávanou závažností jejich následků (Procházková 2014, Zinn, 2008).

Jiní autoři, např. Deborah Lupton (1999) a Teela Sanders (2004) k tomu ještě přidávají další faktory ovlivňující prioritu rizik, z nichž na prvním místě figuruje faktor stupně kontroly jednotlivců nad procesem minimalizace daných rizik. Bohužel, rizika stáří až příliš často nejsou potenciálními důchodci vyhodnocována ani jako akutní či reálná, nebo závažná a kontrolovatelná.

Jak naznačuje už i samotný koncept rizikové společnosti, vnímání rizik je také kontextuálně podmíněno. Rizikový status stáří je samozřejmý, nicméně intenzita vnímání (odhad pravděpodobnosti, závažnosti dopadů a kontrolovatelnosti jejich minimalizace) a význam jednotlivých rizik stáří v kontextu ostatních hrozeb rizikové společnosti podléhá kulturním vlivům okolí, v němž současní i budoucí důchodci žijí. Rizika stáří jsou sociálně definována a konstruována (Stallings 1990) jako naléhavá či nenaléhavá.

Klíčovou roli v rámování rizik jako pravděpodobných či nepravděpodobných, závažných či nezávažných, kontrolovatelných či nekontrolovatelných sehrávají média. Ta mají moc některá rizika zdramatizovat a vnucovat je do pozornosti občanů anebo je před veřejností bagatelizovat, odsouvat je na periferii dění případně je nezmiňovat vůbec. Mohou ve veřejnosti vyvolávat pocity neodvratitelné hrozby (např. demografické a následně i penzijní krize). Mohou také vyvolávat morální paniku a posilovat naléhavost rizik a tím zvyšovat ochotu opouštět staré strategie pojišťování se proti rizikům stáří a hledat alternativní cesty, ať už na straně jednotlivců, tak na straně institucí. Znamená to, že ve skutečnosti se rizika nemusí zvyšovat, ale intenzita jejich vnímání ano (Douglas a Wildavsky 1982).

## Individuální strategie zvládání rizik stáří

Chování jednotlivce, které směřuje k eliminaci vnímaných rizik stáří, je součástí a zároveň logickým završením komplexního procesu zabezpečování ve stáří. Toto chování může mít strategický rozměr. V intencích koncepce strategického chování Pierra Bourdieu (2002) definujeme individuální strategii zabezpečování se ve stáří jako vzorec dlouhodobého cíleného chování, kterým se jednotlivci snaží zvládat rizika stáří. V literatuře týkající se daného tématu (Haškovcová 2002, Pacovský 1990, Pacovský a Heřmanová 1981, Svobodová 2007, Šlapák a kol. 2010, Vidovičová 2013) se lze setkat s celou řadou individuálních strategií, které občané reálně využívají ve své snaze pojistit se proti rizikům stáří. Ani jedna strategie však nedokáže řešit všechna rizika stáří zcela komplexně a uspokojivě. Naopak každá z nich generuje rizika nová. Proto jednotlivci obvykle nezůstávají u jedné strategie, ale strategie zabezpečování se na stáří kombinují tak, jak se jim to jeví nejvýhodnější, resp. nejpříjemnější. I když kombinace strategií každého jedince vytváří specifický strategický komplex, můžeme oprávněně předpokládat, že jeho utváření podléhá kulturním zvyklostem konkrétní společnosti, komunity či sociální vrstvy a vytváří typický vzorec strategií zabezpečování na stáří.

Jednotlivé strategie pojišťování se proti rizikům stáří lze smysluplně kategorizovat podle toho, do které funkční oblasti daná strategie patří, jaká rizika stáří řeší a naopak jaká nová rizika pro jejího nositele vytváří.

- **Finanční** strategie zabezpečení na stáří spočívá jak ve využívání škály možností, které nabízí stát a stříbrný průmysl, tak v zapojování vlastních, individuálních finančních aktivit. Nejjednodušší je spoléhat se na státem garantované důchodové pojištění, které ovšem nemusí zajišťovat přiměřený životní standard. Aktivnější je využívání možností finančních investic, spoření či pojištění. Tato aktivnější varianta je však spojená se dvěma specifickými

riziky: a) finanční úsilí budoucího seniora může vyjít nazmar, protože se využití nastřádaných prostředků nedožije, anebo naopak b) své úspory přežije, protože spořil málo a zůstane bez prostředků v nejkritičtějších obdobích čtvrtého věku. Může se ale bez pomoci stříbrného průmyslu obejít a spořit individuálně, může také kalkulovat s ušetřenými náklady, které by musel vynaložit na děti, a proto zvolí strategii bezdětnosti. Riskuje tím, že peníze stejně neušetří a ve stáří se nebude moci na pomoc dětí spolehnout. Je to strategie do jisté míry blízká konceptu aktivního stárnutí, i když byla přítomná i v teorii odpoutávání se.

- **Pracovní** strategie je zaměřena nejen proti rizikům chudoby a materiálního úpadku ve stáří, ale i proti sociálnímu vyloučení a ztrátě kompetencí. Většinou jde o využití možnosti pokračovat v zaměstnání či podnikání. Zajišťovací možnosti pracovat i v důchodu ze strany státu se někdy nazývá „čtvrtým pilířem“ důchodového zabezpečení (Walker 2002), protože je využívána hlavně těmi, kteří s důchodem nemohou vystačit. Součástí této strategie jsou i možnosti předčasného odchodu do důchodu, re-zaměstnání nebo dobrovolnictví, které chrání spíše proti sociálnímu vyloučení než chudobě. Rizikem pracovní strategie je její limitovanost třetím věkem, tj. ve čtvrtém věku s ní nelze počítat. Tato strategie v podstatě konvenuje všem novým konceptům ideálního stárnutí.
- Strategie **rodinných investic** vypovídá o aktivitách zaměřených na pomoc dětem (např. hlídání vnoučat, pomoc v domácnosti apod.) a dalším příbuzným, kteří by se potenciálně mohli o budoucího důchodce postarat. Spoléhá na reciproční podporu od dětí a širší rodiny. Jejím základním předpokladem jsou založení rodiny a její postupná příprava na péči o důchodce ve stadiu čtvrtého věku. Je to „strategie chudých“, protože se snaží sociálním kapitálem vyvážit nedostatek kapitálu finančního a předchází hlavně rizikům zanedbanosti, nesoběstačnosti a sociálního vyloučení. Jsou s ní však spojena rizika selhání rodiny, domácího násilí a manipulace. Jde o strategii, která je navázána hlavně na teorii odpoutávání se.
- Strategie **adaptace životního stylu** je snad nejviditelnějším projevem politiky aktivního stárnutí a veřejně nejdiskutovanější strategií oddalování fáze čtvrtého věku. Jde o pestrou paletu volnočasových aktivit a péče o své fyzické i mentální zdraví. Zahrnuje např. vzdělávání, zdravé stravování, snahy o redukci tělesné hmotnosti, střídmost v užívání si života, pravidelné lékařské prohlídky, zájmové aktivity, cvičení, sport, relaxaci apod. Zaměřuje se na zdravotní rizika (úrazy, fyzická přetíženost) a rizika sociálního vyloučení a paradoxně je spojena právě se zdravotními riziky a manipulací ze strany médií a stříbrného průmyslu.
- Pro strategii **adaptace domácnosti** jsou charakteristické aktivity spojené s úpravami či výměnou (koupí) bytu (domu), které lépe vyhovují zdravotnímu stavu a potřebám životního stylu důchodců. Tato strategie počítá i s možností přestěhování se do domova důchodců nebo do domu s pečovatelskou službou. Řeší hlavně zdravotní rizika a rizika soběstačnosti, ale i rizika chudoby, zanedbanosti a sociálního vyloučení. Naopak v případě přesunu do pečovatelských zařízení nese s sebou zvýšená rizika manipulace a ztráty autonomie. Ekonomicky či zdravotně vynucený přesun do jiného bytu či domu často znamená vytržení z důvěrně známé sociální sítě a vytváří riziko osamění, resp. sociálního vyloučení. Jde o strategii, jejímž východiskem může být aktivní stárnutí, ale také teorie odpoutávání se.
- Strategie **sociálních investic** se soustřeďuje na vytváření a udržování kontaktů s co nejširším okruhem známých, sousedů a přátel, a to prostřednictvím dobrovolnictví, veřejné angažovanosti v péči o komunitu (obec), občanské participace na věcech veřejných a společenských akcích. Jde o vytváření sítě důvěry a recipročních vztahů s lidmi, kteří potenciálně mohou sehrát důležitou roli při odvracení rizik selhání rodiny, nemocnosti, sociálního vyloučení, nesoběstačnosti a kriminality. Plné využívání této strategie je však omezeno fází třetího věku a může být i fyzicky a emocionálně značně vyčerpávající a ohrožovat zdravotní stav seniora. Dochází k tomu hlavně při kombinaci se strategií rodinných investic (Petrová Kafková, Vidovičová, Galčanová, 2015). S konceptem ideálního stárnutí ji lze svázat velmi úzce, protože je v ní patrný důraz na aktivitu a participaci především v období třetího věku.
- **Duchovní** strategie může být strategií celoživotní, ale v praxi je především strategií čtvrtého věku životního cyklu. Je to strategie vnitřního smíření se s neodvratným osudem blížícího se konce života. Řeší tedy „pojištění“ proti ultimativnímu riziku smrti. Významnou roli zde hraje instituce náboženství, církve a podobných organizací, což může přinášet rizika nesamostatnosti, závislosti a manipulace. Nepochybně má blízko k teorii odpoutávání se.

- **Laissez-faire** strategie patří do seznamu strategií zabezpečování se na stáří, i když ignoruje ideologii aktivního stárnutí. Je to proto, že se snaží odbourat rizika, která přinášejí jiné strategie – vyhnout se rizikům stříbrného průmyslu. Mezi její imperativy patří nemyslet na stáří, neriskovat, že investované úsilí přijde nazmar, nezatěžovat se řešením problémů, které ještě jen přijdou a nechat věci tak, jak samy běží. Tato strategie nešetří zdraví seniora, naopak řídí se populárním heslem „*Tělo má jít do hrobu zhuntované!*“, proto předepisuje užívat si života, dokud to jde, a pak rychle umřít! Vyznačící strategie Laissez-faire jsou obvykle nazíráni jako ti nejpravděpodobnější kandidáti na pozici prekérních seniorů, kteří jsou už v období třetího věku nezaměstnatelní, jejich důchod jim sotva stačí na holé přežití, nemají rezervy pro řešení mimořádných událostí a nemohou účinně využít ani rodinné či komunitní zázemí. Z pohledu konceptu aktivního stárnutí se jedná o nesprávnou a nezodpovědnou strategii stárnutí, která je tou nejrizikovější strategií ze všech.

# II. Výsledky výzkumu

## Metodika

- **Kvantitativní reprezentativní výzkum**
- **Cílová populace:** Obecná populace České republiky ve věku 18+ let
- **Metoda sběru dat:** Osobní rozhovory tazatelů s respondenty s využitím záznamového média počítače (CAPI)
- **Výběrová metoda:** Kvótní výběr s vázanými kvótami (velikost místa bydliště + kraj) a nevázanými kvótami (pohlaví, věk, vzdělání)
- **Velikost vzorku:** n = 1 814 osob
- **Délka rozhovoru:** cca 50 minut
- **Dotazování** proběhlo v období 13. 9. – 9. 10. 2018

## Ideály stáří a co to znamená být v důchodu?

**Relaxovat a zároveň být aktivní** – to v první řadě a nejlépe obojí dohromady! Pak se věnovat rodině a přátelům a až v poslední řadě pracovat a podílet se na občanském životě.

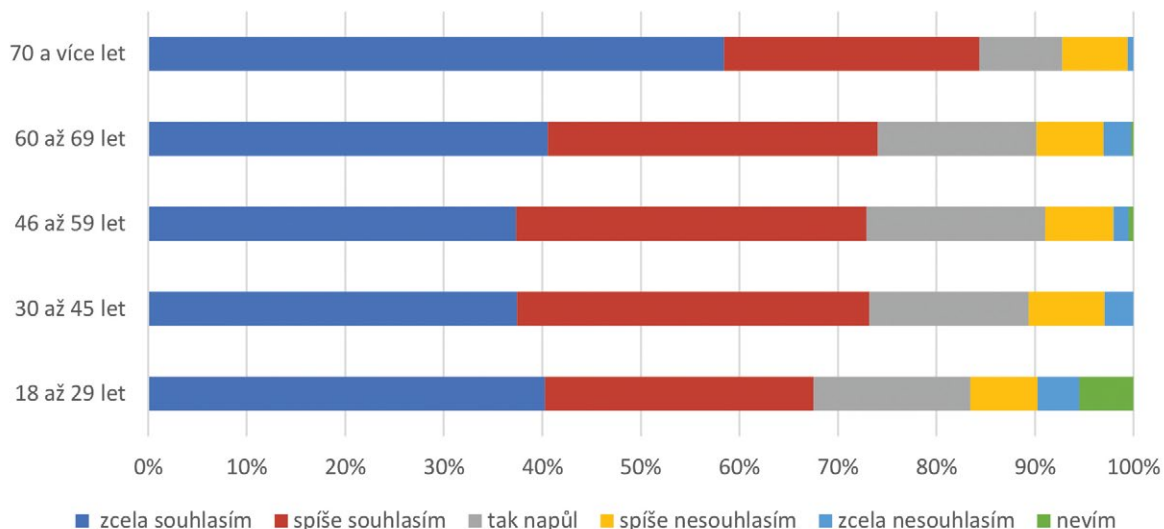
Důchod je tak především osobní záležitost. Veřejný život není tak důležitý, to ale není jen typický postoj pro stáří, ale v podstatě pro celý život lidí v České republice (věci veřejné nejsou tak důležité jako věci soukromé).

**Tabulka 1: Jak by podle Vás měl vypadat Váš život v důchodu? (v %)**

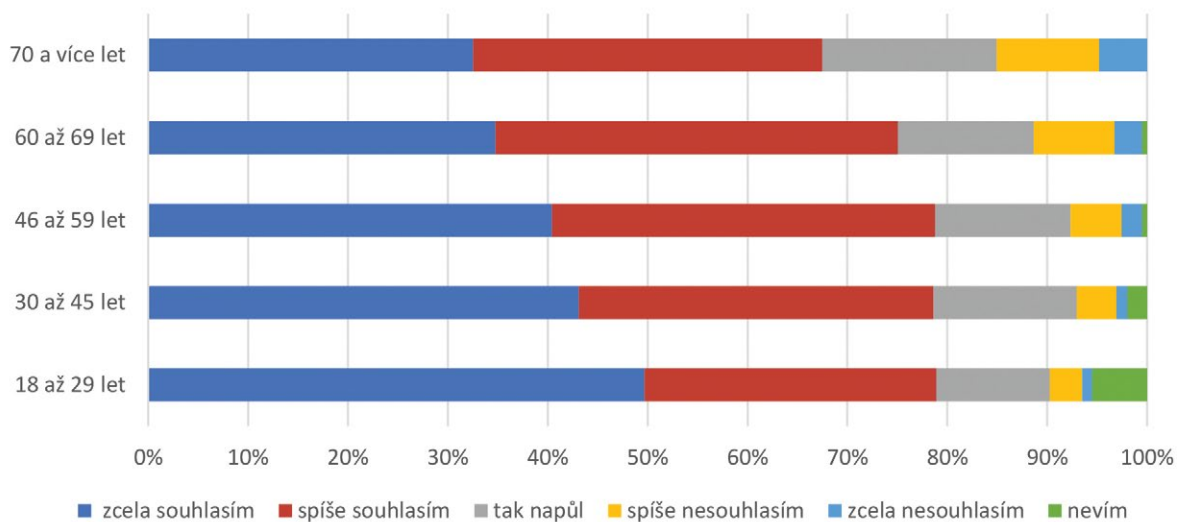
	1 ZCELA SOUHLASÍM	2	3	4	5 ZCELA NE- SOUHLASÍM	NEVÍM
Důchod jako čas domácího odpočinku, rozjímání a pohody (televize, čtení apod.).	40,4	32,7	15,8	7,1	2,6	1,5
Důchod jako čas věnovaný osobnímu/vlastnímu rozvoji (cestování, poznávání, koníčky apod.).	40,8	36,1	13,8	5,6	2,0	1,8
Důchod stejný jako život před důchodem (tj. zaměstnání a stejné aktivity mimo práci).	9,3	18,6	24,6	21,1	23,9	2,5
Důchod jako čas plně věnovaný rodině.	24,8	35,8	28,3	6,4	2,1	2,5
Důchod jako čas věnovaný hlavně společenskému životu, setkávání se s přáteli a známými.	20,3	38,3	28,1	8,8	2,6	1,9
Důchod jako čas, kdy se člověk může věnovat řešení problémů v obci a občanském životě.	5,8	14,3	23,8	24,4	25,6	6,1

Relaxační a aktivní ideál stárí se v očích české populace nevyklučují. S věkem ovšem relaxační ideál získává navrch. S rostoucími obtížemi při vykonávání fyzických aktivit se zcela přirozeně projevuje sklon tyto aktivity utlumovat a přizpůsobovat se možnostem, které starším lidem diktuje jejich zdravotní stav. Naopak nejmladší věková kategorie dospělé populace vzhlíží ke stáří optimisticky a očekává, že důchod prožije jako čas věnovaný osobnímu/vlastnímu rozvoji (cestování, poznávání, koníčky apod.).

**Graf 1: Relaxace – Důchod jako čas domácího odpočinku, rozjímání a pohody (televize, čtení apod.)**



**Graf 2: Aktivita – Důchod jako čas věnovaný osobnímu/vlastnímu rozvoji (cestování, poznávání, koníčky apod.)**



Představy o tom, co má být náplní důchodu se prakticky neliší u mužů a žen, kromě jediného: pro ženy je mnohem preferovanější „rodina“.

## Vnímaná rizika stáří

Nepochybně nejčastěji se obavy občanů ze stáří týkají jejich zdraví. Riziko nemocnosti je na prvním místě, pak následují existenční, osobní a sociální rizika. Ohrožené zdraví je v představách občanů celkem logicky základem všech ostatních nesnází, které je ve stáří mohou potkat. Sociální rizika (ztráta postavení, zaměstnání, bydlení, závislost na potomcích či viktimizace) jsou až na posledním místě.

**Tabulka 2: Do jaké míry se obáváte následujících problémů a situací ve stáří? (v %)**

	URČITĚ / SPÍŠE ANO
Nemocnost	68,7
Omezená hybnost, ztráta mobility	65,4
Úbytek duševních sil	63,0
Fyzická bolest spojená s nemocí	63,0
Ztráta soběstačnosti	61,7
Nedostatečná výše státní penze	57,5
Nutnost hledání přivýdělku	44,5
Ztráta způsobilosti k řízení motorového vozidla	43,4
Chudoba	41,2
Osamělost	41,1
Nedostatek či absence sexu	38,3
Nutnost pečovat o rodinné příslušníky	34,2
Předčasná smrt	33,8
Vystavení krádeži, napadení či vydírání	30,0
Finanční závislost na potomcích	26,9
Lhostejnost rodiny	26,5
Nutnost opustit domov, zvykat si v novém prostředí	26,5
Ztráta společenského postavení	24,9
Neupravenost, celková zanedbanost	22,1
Ztráta zaměstnání	26,6
Ztráta bydlení	16,0
Nedostatek času na pěstování zálib a koníčků	14,7
Finanční závislost potomků na Vás	14,3
Vystavení šikaně či domácímu násilí	10,1

Pro minoritní část obyvatelstva jsou rizika stáří už žitou skutečností. Nemocnost, omezenou hybnost a fyzickou bolest zažívá šest až sedm procent české populace – tento podíl je ovšem velmi těsně svázán s věkem, mezi respondenty, kterým je 70 let nebo více, je už 22 % takových, kteří uvádějí problémy s omezenou hybností. Na nedostatečnou výši státní penze si stěžuje 8 % respondentů.

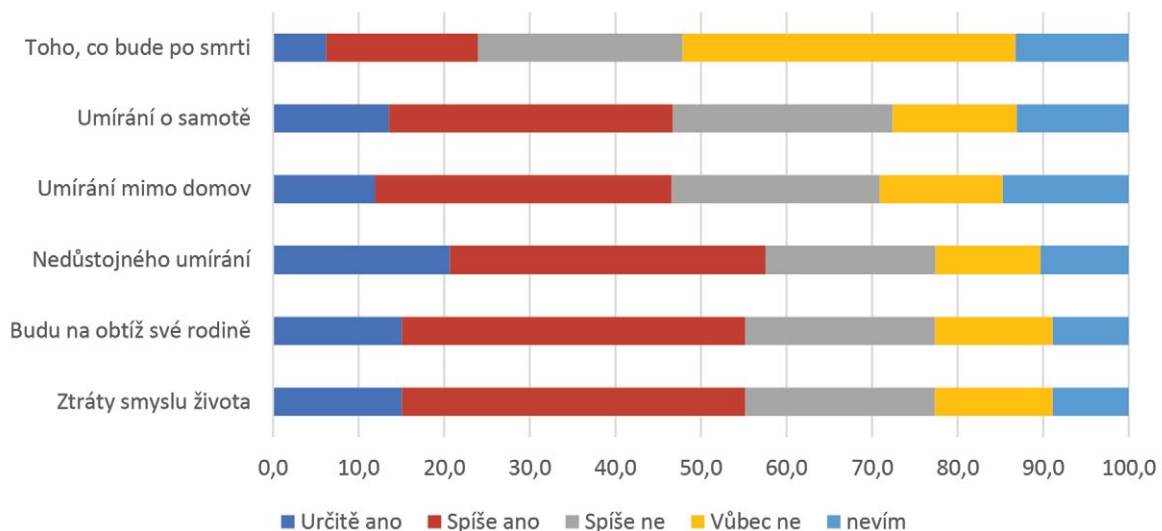
Rizika spojená se systémem péče o seniory se pojí nejčastěji s nedostatkem míst v zařízeních pečujících o seniory a s nízkou kvalitou zdravotních a pečovatelských služeb. Tyto obavy sdílí polovina až mírná většina dotázaných.

**Tabulka 3: Když se zamyslíte nad systémem péče o staré lidi v našem státě, máte obavy, že by Vás mohly ve stáří postihnout následující situace či problémy? (v %)**

	JIŽ TO ZAŽÍVÁM	URČITĚ ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	VŮBEC NE	VŮBEC NA TO NEMYSLÍM
Rozpad státního penzijního systému	0,4	11,2	25,6	28,0	10,5	24,2
Lhostejnost zdravotnického personálu	3,8	14,3	30,2	26,5	7,4	17,8
Nedostatek míst v zařízeních pečujících o seniory	3,0	23,6	33,9	13,9	5,6	20,0
Nedostatek či nízká kvalita zdravotních služeb pro seniory	3,0	18,4	35,1	19,3	6,4	17,8
Neschopnost policie zajistit bezpečí seniorů	0,8	10,9	27,0	28,7	11,3	21,4
Nedostatek pečovatelských služeb pro seniory (např. osobní asistence)	1,8	18,7	31,0	21,8	7,2	19,5
Problémy s dojížděním k lékaři, na úřady apod.	2,8	16,0	33,2	21,8	7,5	18,7
Obtíže se sháněním nutných léků	2,5	10,5	26,2	28,7	10,9	21,2

Rizika spojená se sklonkem života mají v očích respondentů nejčastěji sociální podtext. Většinou se obávají nedůstojného umírání a toho, že budou na obtíž své rodině. Do určité míry tedy můžeme mluvit o paradoxu, na jedné straně respondenti staví sociální rizika stáří až na poslední místo, ale konec svého života vnímají dominantně v sociálním kontextu.

**Graf 3: Když pomyslíte na skloněk svého života, čeho se Vy osobně obáváte?**



Z hlediska věku vidí nejvíce pesimisticky svoje stáří střední věkové kategorie, a to hlavně z finančního hlediska, kde je trápí především obavy z nedostatečné výše státní penze. Nejmladší věková kategorie od 18 do 29 let a občané starší 59 let jsou celkově optimističtější. Občany v důchodovém věku samozřejmě už netrápí strach ze ztráty zaměstnání. Ani se tolik neobávají situace, kdy by si museli k důchodu přivydělávat.

Nicméně můžeme konstatovat, že i mladá generace vnímá rizika stáří poměrně intenzivně. Mezi nejmladšími a staršími respondenty většinou nejsou významné statistické rozdíly ve vnímání rizik stáří (což je patrné hlavně u zdravotních a také u osobních rizik).



**Tabulka 4: Má určitě nebo spíše obavy z následujících problémů a situací ve stáří dle věku (v %)**

	18–29	30–45	46–59	60–69	70+
Neupravenost, celková zanedbanost	26	22	22	18	23
Nemocnost	64	71	75	66	59
Omezená hybnost, ztráta mobility	60	66	73*	64	58
Úbytek duševních sil	57	61	69	64	65
Ztráta soběstačnosti	55	61	66	61	67
Fyzická bolest spojená s nemocí	55	64	70	63	57
Nedostatek či absence sexu	40	38	42	31	28
Předčasná smrt	33	32	39	32	32
Lhostejnost rodiny	25	25	30	27	26
Nutnost pečovat o rodinné příslušníky	30	35	37	32	39
Osamělost	38	42	44	38	38
Ztráta způsobilosti k řízení motorového vozidla	44	45	45	41	36
Vystavení šikaně či domácímu násilí	9	13	9	8	9
Ztráta společenského postavení	21	28	29	22	20
Nutnost opustit domov, zvykat si v novém prostředí	21	29	28	24	28
Vystavení krádeži, napadení či vydírání	20	27	27	30	31
Nedostatečná výše státní penze	51	64	69	50	37
Chudoba	35	44	45	38	40
Nutnost hledání příjmu	41	52	53	38	22
Finanční závislost na potomcích	24	29	30	24	24
Ztráta zaměstnání	29	33	33	18	6
Finanční závislost potomků na Vás	15	15	15	13	13
Ztráta bydlení	15	18	19	14	11
Nedostatek času na pěstování zálib a koníčků	14	14	16	15	11

Relativně vysoký podíl mladých respondentů, kteří si uvědomují rizika stáří, se dá vysvětlit age-alarmistickými kampaňmi. Mladí lidé jsou průběžně strašeni, že nebudou mít na důchod. Starší střední věková kategorie, která má nejbližší k důchodu, se také nejvíce ze všech bojí selhání systému veřejných institucí pečujících o staré lidi v našem státě. Obavy respondentů spojené se sklonkem jejich života nejsou z hlediska jejich věku významně statisticky diferencovány. Obavy spojené se systémem péče o staré lidi v našem státě nejsou významně diferencované dle výšky osobního příjmu. Ani rozdíly ve vnímání rizik spojených se sklonkem života nejsou z hlediska osobního příjmu významné.

**Tabulka 5: Má určitě nebo spíše obavy spojené se systémem péče o staré lidi v našem státě dle věku (v %)**

	18–29	30–45	46–59	60–69	70+
Rozpad státního penzijního systému	36	38	43	32	31
Lhostejnost zdravotnického personálu	38	41	50	47	46
Nedostatek míst v zařízeních pečujících o seniory	49	55	65	59	58
Nedostatek či nízká kvalita zdravotních služeb pro seniory	41	52	61	56	56
Neschopnost policie zajistit bezpečí seniorů	33	34	44	41	37
Nedostatek pečovatelských služeb pro seniory	43	48	57	51	49
Problémy s dojížděním k lékaři, na úřady apod.	45	44	59	47	55
Obtíže se sháněním nutných léků	36	33	41	35	42

Ukazuje se, že mezi obavami ze stáří a obavami ze selhání systému péče o seniory je významná statistická vazba, jejíž jádro spočívá v propojení zdravotních rizik s očekávanými problémy s dojížděním k lékaři, s rizikem nedostatku míst v zařízeních pro seniory a s problémy se sháněním nutných léků. Klíčovým se také jeví propojení obav ze selhání systému péče se zvýšeným vnímáním rizika nedostatečné výše státní penze. Typické je, že respondenti spojují problémy institucionální péče s riziky viktimizace (vystavení krádeži, napadení či vydírání).

Očekávané problémy systému péče o seniory se promítají i do vnímání rizik při prožívání období křehkého stáří. Nejvíce však respondenti spojují strach z defektního fungování veřejného systému péče o seniory s představou, že se stanou přítěží. Respondenti by se raději svěřili do péče institucí, než aby zůstali na obtíž své rodině. Zůstat v péči státu se mnohým jeví jako lepší řešení.

## Strategie zabezpečování se na stáří

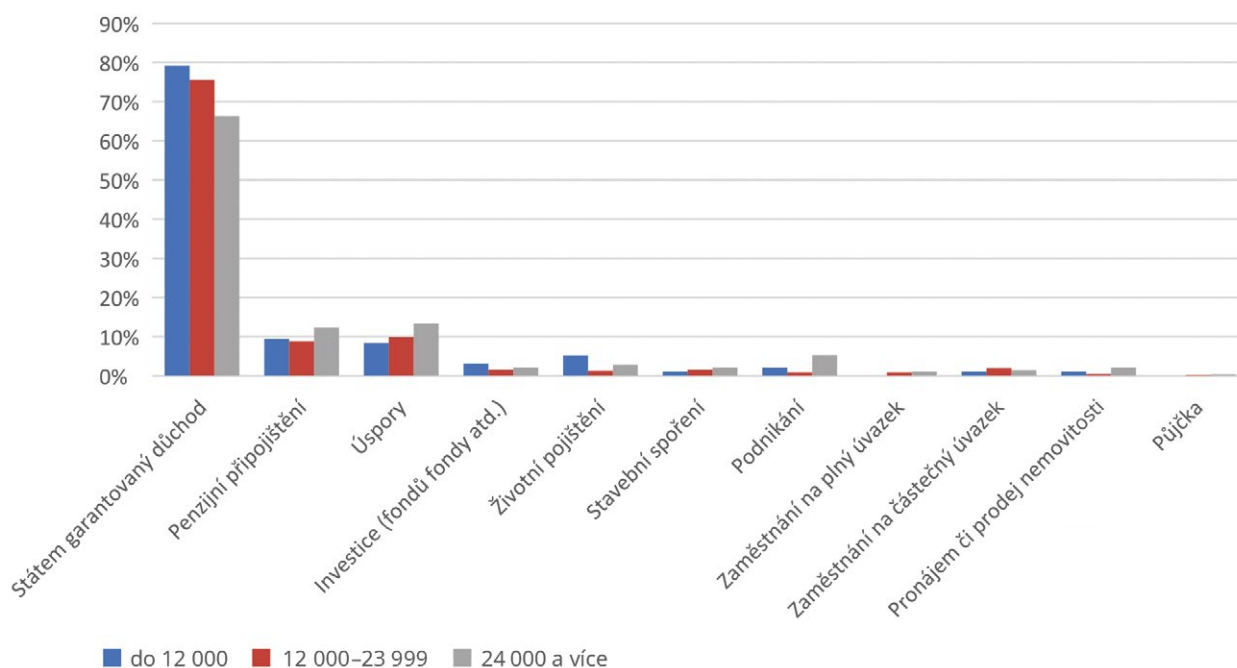
Státem garantovaný starobní důchod představuje ve výhledech většiny předdůchodové populace stále hlavní očekávaný zdroj příjmů (pro 68 % ze všech předdůchodců). Věk i vzdělání zde hrají roli. Mladší a také více vzdělaní očekávají méně často, že státem garantovaný důchod bude jejich hlavním zdrojem příjmů ve stáří, ale jde jen o relativní rozdíly – byť v některých případech velice významné – například mezi respondenty s VŠ vzděláním do 30 let se na důchod jako hlavní zdroj spoléhá jen 42 % – to znamená, že informace o budoucí krizi (a možném kolapsu) „státních důchodů“ fungují, a to zejména na mladší vzdělané respondenty.

**Tabulka 6: Plánujete využívat následující zdroje pro financování svých životních potřeb v důchodovém věku? (v %)**

	ANO, JAKO HLAVNÍ ZDROJ	ANO, JAKO DŮLEŽITÝ ZDROJ	ANO, JAKO OKRAJOVÝ ZDROJ	NE
Státem garantovaný důchod	67,8	27,3	3,4	1,5
Penzijní připojištění	9,2	48,6	24,4	17,7
Úspory	11,8	46,7	29,8	11,7
Investice (do fondů atd.)	2,1	15,6	20,5	61,9
Životní pojištění	2,2	21,4	29,8	46,6
Stavební spoření	1,9	16,0	27,0	55,1
Podnikání	3,4	10,6	12,4	73,6
Zaměstnání při důchodu na plný úvazek	1,0	9,0	10,3	79,6
Zaměstnání při důchodu na částečný úvazek	1,7	17,6	34,8	45,9
Pronájem či prodej nemovitostí	1,3	10,9	15,3	72,4
Půjčka, kterou si v případě potřeby vezmu	0,3	3,4	10,8	85,6

Lidé s vyšším příjmem se méně často spoléhají na státní důchod a častěji na různé formy soukromého zabezpečení.

**Graf 4: Vztah příjmu a strategií finančního zabezpečení**



*Poznámka: sloupce indikují podíl respondentů v dané příjmové skupině, kteří uvedli danou položku jako očekávaný hlavní zdroj.*

Nejmladší respondenti nejčastěji uvádějí, že jim chybí informace o vhodném způsobu zabezpečení na stáří. Zajímavé je, že zatímco v generacích nad 30 let věku platí, že více vzdělaní deklarují vyšší informovanost, mezi respondenty do 30 let je vztah spíše obrácený – ti, kteří mají VŠ uvádějí naopak nejčastěji (52 % z nich v případě „soukromého“ zabezpečení na stáří), že jim informace chybí. Působí na ně tedy nejsilněji zprávy o budoucí krizi státního systému, ovšem zároveň se většinou necítí být dobře informováni o alternativních cestách zabezpečení.

Respondentů, kteří již mají dospělé děti, jsme se ptali na to, jakým způsobem, pokud vůbec, svým dětem pomáhají. S řešením problémů svým dospělým dětem pomáhají ¾ těch, kdo zaopatřené děti mají. Dvě třetiny pak pomáhají s péčí o vnoučata. Přímá pomoc s chodem domácnosti a finanční pomoc jsou méně časté – uvádí je okolo jedné třetiny respondentů s dospělými dětmi. S výjimkou finanční pomoci (kde jsou podíly mužů a žen poskytujících finanční pomoc vyrovnané) ženy komunikují s dětmi a pomáhají dětem častěji (v rozmezí o 12 až 15 % více). Více vzdělaní (a stejně tak i více vydělávající) rodiče častěji pomáhají svým dětem finančně (47 % VŠ vzdělaných rodičů dospělých dětí versus 20 % rodičů, kteří mají základní vzdělání). Zajímavé je, že se vzděláním se zvyšuje podíl rodičů, kteří pomáhají svým dospělým dětem s vnoučaty, kteří s nimi diskutují a řeší problémy, ale zároveň více vzdělaní rodiče méně často pomáhají s chodem domácnosti.

**Tabulka 7: Uvedte, zda následující výroky odpovídají Vaší situaci ve vztahu s vašimi dětmi (v %)**

	ANO	NE	NEHODÍ SE
probírám(e) s nimi nejrůznější věci a pomáhám(e) při řešení problémů	77	22	1
pomáhám(e) při péči a výchově vnoučat	63	29	8
pomáhám(e) s chodem domácnosti	29	68	3
poskytuji(-jeme) peněžní výpomoc	39	59	2
jiná pomoc	28	64	8

Zajímá nás i životní styl respondentů. Mezi aktivitami, které by měly napomáhat udržení zdraví, respondenti nejčastěji uváděli snahu jíst zdravě (70 % z nich), následovanou preventivními prohlídkami u lékaře a chozením na procházky. Pravidelné cvičení uvedlo 42 % našich respondentů. S věkem klesá podíl pravidelně cvičících a stoupá (ne tak výrazně) podíl lidí chodících na procházky. Stoupá také velmi výrazně podíl těch, kdo chodí na preventivní prohlídky. Poměrně výrazné jsou rozdíly mezi muži a ženami. U všech položek, s výjimkou pravidelného cvičení, kde jsou rozdíly bezvýznamné, platí, že ženy deklarují častěji zdravé aktivity – rozdíly jsou v rozmezí 15 až 25 %. Stejně tak platí, že více vzdělaní častěji deklarují zdravé aktivity – rozdíly mezi respondenty s VŠ vzděláním a se základním vzděláním se pohybují mezi 14 a 28 % ve prospěch vysokoškoláků. Výjimkou je omezování alkoholu a abstinence, které sice také deklarují lidé s VŠ vzděláním častěji, ale rozdíl je jen 4 %.

**Tabulka 8: Co děláte pro to, abyste posílil/a své zdraví?**

ŘÁDKOVÁ PROCENTA	ANO	NE
pravidelně cvičím, věnuji se sportu	41,9	58,1
chodím často na procházky	64,4	35,6
snažím se zdravě jíst (zeleninu, ovoce, vyhýbat se slaným a tučným potravinám)	70,0	30,0
snažím se přestat kouřit, kouřit méně, nekouřím	59,5	40,5
snažím se omezovat pití alkoholu, nepijí alkohol	53,8	46,2
sleduji další informace o zdraví (prevence, očkování, samoléčení atd.)	45,4	54,6
chodím na pravidelné preventivní prohlídky k lékaři (celkově: krevní tlak, cholesterol, gynekologické, zubní a další)	68,2	31,8
dělám něco jiného, co posiluje mé zdraví	28,5	71,5

Zjišťovali jsme nejen aktivity spojené se zabezpečením na stáří, ale také aktivity spojené se sklonkem života. Zde se jasně ukazuje, že Češi závěr svého života moc neplánují a mají v tomto směru značné rezervy. Nejčastěji podnikají kroky k finančnímu zajištění své rodiny po jejich možném odchodu ze života (dělá to 9 % z nich a dalších 10 % to udělat plánuje). Zajímavé je, že žádná z těchto aktivit není příliš častá ani mezi staršími respondenty. Tj. přestože platí, že starší respondenti podnikají všechny vyjmenované kroky častěji, mezi lidmi staršími 70 let je u každé z položek méně než 20 % těch, kteří daný krok podnikli (mezi respondenty staršími 70 let má závěť sepsanou 18 %).

**Tabulka 9: Podnikl/a jste už některé z následujících kroků či opatření pro případ Vašeho úmrtí? (v %)**

	ANO	NE, ALE PLÁNUJI TO UDĚLAT	NE A ANI TO NEPLÁNUJI	ZATÍM JSEM O TOM NEUVAŽOVAL/A
Sepsání poslední vůle, závěti	5,5	13,1	14,2	67,2
Finanční zajištění rodiny (životní pojistka, převedení účtů apod.)	9,2	10,0	15,9	64,9
Soupis přání o léčbě na konci života	1,3	5,3	17,8	75,5
Určení osoby, která bude rozhodovat o postupu Vaší léčby, když už toho Vy nebudete schopen(a)	3,6	7,9	15,6	72,9
Diskuse s blízkými o tom, jak si představujete svůj pohřeb	5,4	7,7	14,3	72,5
Jiné	1,0	1,7	13,7	83,6

V souladu s většinovým sklonem k relaxačnímu ideálu stárnutí naprostá většina respondentů své aspirace spojené s důchodem orientuje na spokojené dožití svého života a užívání si volného času. Pak následují ambice mezigenerač-

ního přenosu (těšit se ze společnosti vnoučat, předat své poznatky a zkušenosti mladší generaci). A až na třetím místě se ocitly aspirace spojené s „vyšším posláním“ v rámci rodiny nebo pracovních aktivit (stmelit rodinu, dokončit dílo/věci, na které dříve nebyl čas), které chtějí dosáhnout přibližně dvě třtiny respondentů. Méně než polovina respondentů aspiruje na materiální zabezpečení příští generace své rodiny (finančně zajistit své potomky, zajistit bydlení pro své potomky). Dosáhnout dlouhodobosti není výraznou metou pro většinu respondentů, nicméně touží po ní téměř třetina respondentů.

**Tabulka 10: Čeho byste chtěl/a ve svém stáří (ještě) dosáhnout? (v %)**

	ANO	NE	NEHODÍ SE
Dokončit dílo/věci, na které dříve nebyl čas	63,7	28,1	8,2
Těšit se ze společnosti vnoučat	80,2	7,4	12,4
Finančně zajistit své potomky	47,7	40,6	11,7
Předat své poznatky a zkušenosti mladší generaci	73,5	20,0	6,4
Zajistit bydlení pro své potomky	40,6	48,6	10,7
Užít si života, co to jde	90,0	8,0	2,0
Spokojeně dožít svůj život	94,0	4,4	1,6
Stmelit rodinu	69,3	20,3	10,4
Dožít se 100 let a více	31,8	61,4	6,9
Jiná odpověď	1,5	72,5	26,0

## Rizika a strategie

Faktorová analýza vnímaných rizik odhalila tři základní dimenze rizik stáří: ekonomickou, zdravotní a sociální. Podobně symetricky faktorová analýza strategií identifikovala tři faktory: ekonomický, zdravotní a sociální. Sumováním proměnných, které sytily jednotlivé faktory, jsme získali tři typy rizik stáří a tři typy strategií zaměřených na jejich oslabování. Ukázalo se, že pocíťovaná ekonomická a sociální rizika motivují respondenty intenzivněji se věnovat aktivitám, které mají těmto rizikům předcházet, resp. je oslabovat. V případě zdravotních rizik tato souvislost neplatí. Jejich intenzivnější vnímání nevede k intenzivnějším aktivitám posilujících zdravotní stav respondentů. Předpokládáme, že tento fenomén způsobují právě zdravotní omezení, která respondentům brání vykonávat zdraví prospěšné aktivity. Nicméně i vnímání zdravotních rizik přispívá k celkové intenzivnější strategické aktivitě respondentů směrem k zabezpečování se na stáří (pozitivně koreluje s finančními a sociálními strategiemi).

Celkově ale ekonomická a sociální rizika motivují respondenty k intenzivnější strategické aktivitě více, než rizika zdravotní. Je také příznačné, že míra vnímání individuálních rizik pozitivně souvisí s mírou vnímání institucionálních rizik, tedy respondenti, kteří mají vyšší obavy o své zdraví, ekonomickou a sociální situaci ve stáří, jsou také náchylní k intenzivnějším obavám ze selhání důchodového, zdravotního či sociálního systému státní péče.

**Tabulka 11: Intenzita vnímání rizik stáří dle pocíťované intenzity rizik selhání institucionální péče o seniory**

INTENZITA VNÍMÁNÍ RIZIK STÁŘÍ	INTENZITA VNÍMÁNÍ INSTITUCIONÁLNÍCH RIZIK			
	NÍZKÁ	STŘEDNÍ	VYSOKÁ	CELKEM
Nízká	64,2 %	24,2 %	11,6 %	100,0 %
Střední	25,1 %	45,4 %	29,5 %	100,0 %
Vysoká	7,2 %	31,4 %	61,4 %	100,0 %



# III. Typy přístupů k zabezpečování se na stáří

Míra vnímání rizik stáří a intenzita strategického chování zacíleného na zvládnutí těchto rizik, spoluvytvářejí specifický mentální přístup jednotlivců k zabezpečování se na stáří. V populaci se nachází celá škála lidí s různým stupněm intenzity vnímání rizik stáří – 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 ně postará stát.

**Tabulka 12: Intenzita strategického chování dle intenzity vnímání rizik stáří**

INTENZITA STRATEGIÍ	INTENZITA VNÍMÁNÍ RIZIK		
	NÍZKÁ	STŘEDNÍ	VYSOKÁ
Nízká	44,9 %	31,4 %	23,7 %
Střední	31,7 %	35,4 %	25,6 %
Vysoká	23,4 %	33,2 %	50,7 %
Celkem	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Za účelem segmentace cílové skupiny komunikační strategie zabezpečování se na stáří, resp. vytvoření typologie mentálních přístupů k tomuto zabezpečování jsme vytvořili dvě proměnné, které shrnují jednotlivé typy vnímaných rizik či prováděných strategií zaměřených na jejich zmírňování či oslabování. Jejich křížením jsme potvrdili náš předpoklad pozitivního vztahu mezi nimi: čím naléhavěji respondenti vnímají rizika stáří, tím intenzivněji se snaží těmto rizikům předcházet.

Na základě kombinace dvou různých stupňů vnímání rizik ve stáří a stupňů strategického úsilí věnovaného zajištění ve stáří, jsme identifikovali čtyři základní postoje k rizikům stáří:

1. pojišťování rizik,
2. vyhýbání se rizikům,
3. tolerování rizik,
4. ignorování rizik.

Každý z těchto postojů má v české populaci své nositele, kteří se vyznačují typickým mentálním přístupem k zabezpečování se na stáří. Názvy a konfiguraci jednotlivých přístupů v mentálním poli znázorňuje Obrázek 2.

Obr. 2 Typy mentálních přístupů k zabezpečování se na stáří v ČR



## Popis mentálních přístupů k zabezpečování se na stáří

- **OSTRAŽITÍ HLÍDAČI** – tvoří **29 %** dospělé populace a je pro ně typický postoj pojišťování rizik stáří. Jde o respondenty, pro které je charakteristická vysoká míra vnímavosti (ostrážitosti) vůči rizikům stáří a zároveň se vyznačují intenzivní a relativně komplexní strategií zabezpečování se 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 proti těmto rizikům pojišťovat, co to jen jde, aby jejich jistota prožití naplněného stáří byla co největší. Mezi ostrážitými hlídači jsou významně častěji zastoupeny osoby ženského pohlaví. Ale 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 měly 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).
- **SPONTÁNNÍ AKTIVISTÉ** – tvoří **20 %** dospělé populace a je pro ně typický postoj vyhýbání se rizikům stáří. 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, kterým rizika stáří splývají s riziky běžného života a zabezpečování se na stáří berou jako samozřejmou součást biografie moderního člověka, který se snaží preventivně vyhýbat rizikům tam, kde se to jen dá. Svým spontánním aktivismem intuitivně omezují i možná rizika nenaplněného stáří. To znamená, že s riziky stáří bojují jen jaksi mimochodem, protože mají odpor k rizikům jako takovým. Riskování je pro ně obecně nežádoucí chování, a proto ve svém každodenním životě standardně uplatňují zásadu předběžně



opatrnosti. Ze všech typů mají největší sebevědomí – většina z nich si věří, že mají život pevně ve svých rukou. V průměru jsou nejvzdělanější – mají nejvyšší podíl vysokoškoláků. Jsou občansky nejaktivnější a častěji žijí ve vícečlenných domácnostech.

- ODEVZDANÍ TRPITELÉ (MARTÝŘI)** – tvoří **21 %** dospělé populace a je pro ně typický postoj tolerování rizik stáří. 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 ale nevěří. Vždyť jejich důvěra ve státní systém penzijního a zdravotního zabezpečení je druhá nejnížší hned po „ostrážitých hlídačích“. V rámci tohoto typu přístupu ke stáří jsou ti, kteří sice vnímají rizika stáří vcelku intenzivně, ale jiné hodnoty jim brání v tom, aby těmto rizikům aktivně čelili. Své úsilí musí 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 již v současnosti. Příjmy jejich domácností jsou v průměru nejnížší. 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 vyučení s nižším středním vzděláním. Vyznačují se nejnížším stupněm občanského aktivismu a samostatného jednání. Ve svém nejbližším okolí vesměs nenacházejí potřebnou sociální oporu.
- BEZSTAROSTNÍ JEZDCI** – tvoří **30 %** dospělé populace a je pro ně typický postoj ignorování rizik stáří. Rizika stáří si nepřipouštějí, mohou je ignorovat, protože se jim zdají příliš vzdálená či mlhavá, 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. 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 předepisuje užívat 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.

**Tabulka 13: Typy přístupů k přípravě na stáří dle vzdělání**

TYPY	NEJVÝŠE ZÁKLADNÍ	STŘEDNÍ BEZ MATUREITY A VYUČENÍ	STŘEDNÍ S MATUREITOU	VOŠ, BAKALÁŘSKÉ A VŠ	CELKEM
Odevzdaní trpitelé	8,9 %	53,2 %	30,1 %	7,8 %	100,0 %
Ostražití hlídači	4,7 %	40,1 %	37,8 %	17,4 %	100,0 %
Bezstarostní jezdci	9,2 %	44,3 %	36,1 %	10,4 %	100,0 %
Spontánní aktivisté	9,0 %	23,5 %	41,9 %	25,5 %	100,0 %

**Tabulka 14: Typy přístupu k přípravě na stáří dle aspirací na stáří**

TYPY	ASPIRACE NA STÁŘÍ			CELKEM
	NÍZKÉ	STŘEDNÍ	VYSOKÉ	
Odevzdaní trpitelé	30,3 %	44,9 %	24,7 %	100,0 %
Ostražití hlídači	20,2 %	45,2 %	34,6 %	100,0 %
Bezstarostní jezdci	37,9 %	40,5 %	21,6 %	100,0 %
Spontánní aktivisté	18,8 %	43,8 %	37,5 %	100,0 %

**Tabulka 15: Typy přístupů k přípravě na stáří dle obav na sklonku života**

TYPY	OBAVY ROZHODNĚ / SPÍŠE ANO				
	ZTRÁTY SMYSLU ŽIVOTA	BUDU NA OBTÍŽ SVÉ RODINĚ	NEDŮSTOJNÉ UMÍRÁNÍ	UMÍRÁNÍ MIMO DOMOV	UMÍRÁNÍ O SAMOTĚ
Odevzdaní trpitelé	58 %	72 %	70 %	60 %	59 %
Ostražití hlídači	58 %	68 %	67 %	59 %	60 %
Bezstarostní jezdci	28 %	31 %	41 %	31 %	31 %
Spontánní aktivisté	33 %	43 %	46 %	33 %	32 %

# IV. Zabezpečování se na stáří podle věkových kategorií

Z hlediska segmentace cílové skupiny pro účely komunikace strategických informací o zabezpečování na stáří se jako velmi významný diferenciační a motivační faktor ukázal věk respondentů. Přikročili jsme tedy k analýze zabezpečování se na stáří dle jednotlivých věkových kategorií.

## 1. Věková kategorie do 30 let

### CHARAKTERISTIKA

Dvě pětiny členů nejmladší věkové kategorie v našem výzkumu ještě studují. Jsou svobodní, bezdětní, ale rodinu plánují. Jsou generací, která je ze všech nejvíce spokojena se životem (podle našeho výzkumu). Je pro ně charakteristická vysoká míra důvěry ve vlastní schopnosti ovlivňovat a formovat svoji životní dráhu. Perspektiva důchodu je pro ně zatím velmi vzdálená a mají pocit, že s informacemi, které o něm mají, si vystačí. Je pro ně signifikantní ambice, kterou se významně odlišují od ostatních generací, finančně zajistit své (budoucí) plánované potomky.

Se svými vrstevníky sdílí představu, že stáří znamená především **volný čas věnovaný koníčkům, přátelům a cestování**. Naopak nejmíň si stáří představují jako období, kdy se lidé věnují veřejným záležitostem a např. se spolupodílí na komunitním či veřejném životě. **Větší důležitost volného času** na jedné straně a zároveň **nízká důležitost veřejných věcí** na straně druhé je něco, co je typické pro celou současnou českou společnost<sup>5</sup>.

Představy o tom, kdo má zajišťovat potřeby nejstarších generací jsou si až překvapivě podobné napříč všemi generacemi. Shodně se **více než 40 % lidí napříč všemi generacemi domnívá, že je o záležitost, kterou se má zabývat stejnou měrou rodina i stát**. Ale zároveň platí, že lidé očekávají ve stáří pomoc především od svých dětí. Pro věkovou kategorii mileniálů, tj. osob, které se narodily kolem přelomu tisíciletí (respondenti do 30 let) je nicméně typické, že čtvrtina až třetina nemá vlastně žádnou představu o tom, kdo má pečovat o seniory. Ve zvýšené míře **spoléhá i na pomoc přátel, tj. více než ostatní generace spoléhá na mimo rodinné vztahy**. To může být dané i tím, že reprezentanti do 30 let mají průměrně více než sedm přátel.

<sup>5</sup> Tato informace je platná pro všechny věkové skupiny.

## ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ

Pro členy nejmladší věkové skupiny v našem výzkumu je charakteristické, že ve srovnání s ostatními věkovými skupinami mají nejčastěji problémy **s orientací v možnostech finančního plánování na stáří**. Více než 75 % z nich přiznává, že se v této oblasti velmi špatně nebo spíše špatně orientují. Dále, pravděpodobně v souvislosti s nízkou veřejnou angažovaností, je pro skupinu mladých mileniálů **typická nízká spoluúčast v dobrovolnických aktivitách**, jako jsou pomoc sousedům, úklid okolí nebo třeba činnost v zájmových sdruženích, právě ta je nejnižší ze všech věkových kategorií.

Zdravotní příprava spočívá především v pravidelném **sportování** (74 %). Systematicky se ale zdravotní prevenci podstatná část této generace (42 %) nevěnuje a ještě méně se nechává očkovat nebo podniká jiné preventivní kroky (jen 38 % tyto aktivity realizují).

## OBAVY

Obavy mileniálů spojené se stářím se nejčastěji pojí s **nedostatkem míst v zařízeních pro seniory** (více než 50 %) a také s **nedostatkem pečovatelských služeb** (cca 45 %). Jde do značné míry o stereotyp převzatý z médií a od příslušníků starších generací, kteří sice chtějí stárnout doma, ale bojí se, že pak zůstanou na obtíž rodině. Tato obava z nedostatku kapacit případně služeb pro seniory je de facto průřezovou mezigenerační záležitostí.

Na druhou stranu, pro mladé lidi je typické, že se ještě příliš neobávají (úplného) selhání institucí, jejichž úkolem je poskytovat služby seniorům. Např. **rozpadu státního penzijního systému se obává „jen“ 35 % mileniálů**. Zajímavou informaci poskytuje představa malých respondentů o peněžní částce, která má vést k prožití důstojného stáří. Tj. celkový měsíční příjem, tedy ne nezbytně jen důchod, považují ze své perspektivy průměrně 21 500 Kč (v současných relacích). A jsou také největšími optimisty, co se týká odhadu, zda takovou částkou budou disponovat, protože 44 % z nich si myslí, že ano.

## STRATEGICKÉ AKTIVITY

Vztaženo k věku, může generace mileniálů dělat se svou přípravou nejvíce ze všech. Je to současně i příležitost pro státní správu ji v tom podporovat a adekvátně ji informačně připravovat.

Na co klást důraz ze strategického hlediska:

- **Zaměřit se na rodinu a pečovat o rodinné vztahy.** Přitom pro tuto generaci je nutné zdůraznit existenci nejrůznějších podob rodin: tzv. tradiční i netradiční formy rodinného soužití. I takové, které doposud vůbec neexistují.
- **Mít děti, pokud je to možné.** Přestože je jedná o citlivou záležitost, rozhodnutí mít děti je stále nejen nejznámější způsob, jak se zabezpečit na stáří, ale také způsob, jak udržet společnost v chodu. I generace mileniálů souhlasí s tím, že děti mají být těmi osobami, na které se chce ve stáří spoléhat. Nejedná se o jistý krok, navíc ne každý může nebo chce na tento způsob spoléhat, ale šance na důstojný a spokojený život ve stáří se tak ve většině případů zvyšuje.
- **Ve vzdělání nereflektovat pouze tituly nebo peníze. Je třeba zohledňovat** to, co jednotlivce naplňuje a pomáhá k tomu najít si svoje místo nejen v práci, ale i v životě. Generace nejmladších se bude velmi pravděpodobně vzdělávat celoživotně a formální vzdělávání nebude zdaleka jedinou možnou a uznávanou formou.

- **Mezigenerační solidarita a její zdůrazňování. Mezi nejmladší generaci je vhodné tuto myšlenku aktivně podpořit** – možnost hovořit a sdílet vzájemně zkušenosti se staršími generacemi (hlavně s prarodiči, ale i někým v jejich věku, kdo je jim jinak blízký/zajímavý, i když třeba mimo rodinu).
- **Včas myslet na zabezpečení se na stáří.** Důrazně doporučit využití možných finančních zdrojů, které lze odložit stranou, a nespotřebovat je hned, i když na poměrně dlouhou dobu. Předpokládaný věk dožití mužů je 82 let, u žen 86 let (OSN, v roce 2050). Ale zároveň je potřeba klást důraz na dodržení nedotknutelnosti úspor, tedy všeho, co je dáno stranou (investice, spoření apod., ale třeba i riskantnější způsoby, jak dlouhodobě investovat).
- **Myslet na své fyzické zdraví a duševní pohodu.** Nejmladší generace nejčastěji sportuje, zároveň je ale více ohrožena duševními nemocemi či poruchami. Netrpí ale již tolik předsudky v této oblasti a nebojí si říci o pomoc odborníků. I tento psychologický aspekt (starost o duševní hygienu) je vhodné vzít jako jednu ze strategických (komunikačních) priorit.

## 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 třicetiletých a sedmdesátiletých otázka, která z těchto dvou věkových kohort bude pravděpodobně šťastnější. Obě skupiny si vybrali třicetileté. Když však tyto skupiny hodnotily své vlastní štěstí, šťastnější byli respondenti ve věku sedmdesáti let (Castel 2018). Výsledky našeho průzkumu byly nepochybně jiné.

I období 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 dříve se na stárnutí začnou mladí lidé připravovat, tím víc pak můžou z toho období života čerpat.

## 2. Věková kategorie 30 až 45 let

### CHARAKTERISTIKA

Rodinné a jiné sociální vazby této věkové skupiny se ustalují a v mnohých případech zůstávají zachovány stabilní nebo téměř neměnné až do důchodového věku. Mohou se začít projevovat první známky chronických zdravotních potíží, jejichž důsledky se naplno projeví ve stáří. Pohybové ústrojí příslušníků této generace začíná narážet na svoje limity. Jejich vytížení v pracovním i rodinném životě se dostává na maximum a s tím rostou i příjmy a výdaje.

Té části generace ve věku 30 až 45 let, která má štěstí, po uhrazení všech nezbytných nákladů zbydou prostředky, se kterými může disponovat dle svého vlastního uvážení. Významná část jejich vrstevníků ale při vši snaze nenašetří nic. V této životní etapě se lidé dostávají do věku, kdy je třeba naplno využít osobního potenciálu a zároveň se zamýšlet nad preferovaným stylem stárnutí a stáří. Rozhodnutí ohledně strategie zabezpečování z tohoto období mohou mít pro tuto skupinu ve stáří největší efekt. Patrně nejzávažnějším rozhodnutím, kterému čelí, zůstává, zda mít děti, či nikoli. V pozdějším věku lze dohnat řadu věcí, ale v tomhle případě to jde omezeně.

Charakteristika ideálu stáří: Láká je podobně jako jiné věkové skupiny **představa stáří zaměřeného na relaxaci**, osobní pohodlí a příjemné zážitky. Oproti jiným věkovým skupinám má tato nejmenší zájem důchod trávit pokračováním svých pracovních aktivit. Lidé mezi 30 a 45 lety jsou stále velmi vytížení. Výhodou pro jejich zdraví je snaha o udržování aktivního společenského života. Angažovanost ve věcech veřejných na úrovni komunity či obce lze však očekávat pouze od 22 % z nich.

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 % dotázaných napříč všemi generacemi se domnívá, že je to záležitost, kterou se má zabývat stejnou měrou rodina i stát.** Odpovědí na otázku, od koho je očekávána pomoc ve stáří, ale děti jednoznačně vedou. U této generace se ovšem stát drží v těsném závěsu. Tato věková skupina do něj vkládá poměrně značná očekávání, na rozdíl například od obcí, kterým v tomto ohledu moc nevěří, ale které obvykle fungují jako zřizovatelé či poskytovatelé celého spektra služeb pro seniory (a nejen pro ně). Přitom spoléhání se na přátele a jejich pomoc ve stáří oproti mladší generaci u lidí mezi 30 a 45 lety klesá.

## ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ

Mezi příslušníky sledované generace je nejvíce těch, kteří se obávají rozpadu státního penzijního systému, ale to nijak neovlivňuje fakt, že na státní důchod spoléhají jako na důležitý nebo hlavní zdroj příjmů (96 %) a nejčastěji v kombinaci s penzijním připojištěním.

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

Kromě toho, v této věkové skupině jsou celkem rovnoměrně zastoupeny všechny čtyři hlavní přístupy k rizikům stárnutí. Mírně vyčnívá skupina „**Bezstarostných jezdců**“ v těsném závěsu s „**Ostražitými hlídači**“, i když jsou na opačné straně spektra.

Vnímání rizik i odpovídající strategie jsou u „**Bezstarostných jezdců**“ jen slabě rozvinuty. Jedná se o ospravedlnitelný, byť riskantní přístup, kdy se spoléhají na fakt, že vše nějak dopadne. Takovou strategii lze přirovnat ke skoku z letadla bez padáku. „Bezstarostní jezdci“ možná zažijí neskutečný pocit volnosti a maximální vzrušení a není vyloučeno, že to dopadne dobře. Na druhou stranu se 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. Ti, co mezi ně patří, mají velmi dobrý přehled o výdajích a příjmech jejich domácnosti a dokážou 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.

## OBAVY

Výsledky se neliší tolik podle věku, ale výrazněji podle pohlaví. Statistiky o nehodách či úrazech jednoznačně ukazují, že ženy jsou na sebe opatrnější, muži tato rizika častěji ignorují. Vliv mají také prožité osobní zkušenosti.

Zvýšená citlivost vůči vlastnímu zdraví je evidentní u těch jedinců, kteří ve svém okolí mají někoho, kdo potřebuje stálou nebo zvýšenou péči, případně u těch, jež sami podobnými problémy trpí. Totéž platí v případě zkušenosti s vážnou nemocí.

Nejvíce příslušníků generace ve věku 30 až 45 let se obává dopadů nemocí spojených s fyzickou bolestí či ztrátou hybnosti a soběstačnosti. Další obavy plynou z nedostatku míst v sociálních zařízeních či zdravotnických služeb pro seniory, který trápí více než polovinu z nich.

Rozpadu státního penzijního systému se obává 38 % respondentů, v tomto směru jsou největšími pesimisty ze všech věkových skupin. Výrazně se shodují v tom, že za důstojnou částku (celkový měsíční příjem, tedy ne nezbytně jen důchod, vedoucí k důstojnému prožívání stáří) považují ze své současné perspektivy průměrně 20 500 Kč.

## STRATEGICKÉ AKTIVITY

U příslušníků generace ve věku 30 až 45 let stojí za to se zamyslet, co se jim na způsobu života jejich rodičů a prarodičů líbí a co nikoli. Možnosti, co dělat dál, se postupem času sice zužují, ale stále jsou dost široké. Někteří z této věkové kategorie mají v tomto věku dokonce k dispozici největší možnosti ze všech generací, co se týče hloubky a intenzity opatření, která mohou přijmout. Navíc jsou možná již osobně konfrontováni s problémy svých rodičů či prarodičů a mohou se poučit z jejich úspěchů či chyb. Přestože okolnosti jejich stáří budou v mnoha ohledech odlišné, právě v seniorech z jejich okolí mohou spatřovat budoucí předobraz sebe sama. Příslušníci této generace mohou život současných seniorů srovnat se svými představami o stáří.

Vliv mezigeneračního srovnání na strategii přípravy na stáří:

- Zhruba třetina z nich se touží dožít 100 a více let s ohledem na ne příliš vysoké očekávání od kvality života v pokročilejším věku. V kombinaci s údaji o průměrném věku dožití jim dává konkrétnější časový rámeček pro jejich strategii.
- **Je pravděpodobné, že k dosažení ideálního měsíčního příjmu v důchodu budou potřebovat dodatečné zdroje.** Z čistě finančního hlediska uvažujeme průměrnou ideální výši 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 příjem příslušníků této generace pohyboval kolem mediánu mezd v České republice, dá se očekávat, že starobní důchod pokryje pouze něco kolem zhruba 60 % z jejich ideálního příjmu v důchodu. Okolnosti je mohou přimět pracovat i v důchodovém věku, což neodpovídá ideální představě většiny z jejich vrstevníků.
- Proto někteří z nich odkládají část ze svých současných příjmů a snaží se 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. **Lidé v tomto věkovém rozmezí si stále mohou dovolit rizikovější investice** např. do akcií, ale tyto by neměly tvořit většinu jejich portfolia finančního zabezpečování.
- Ne každý však může ze svého příjmu ušetřit prostředky za účelem investování či spoření. Vždy je ale vhodné provést revizi výdajů a zkontrolovat, zda některé z nich lze přesměrovat do úspor či investic. Pokud ne, je možné situaci řešit změnou práce za jinou, 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 příslušníci generace ve věku 30 až 45 let mají možnost spořit či investovat peníze, mohou se zaměřit na oblast mezilidských vztahů.
- Dobře fungující rodina a síť přátel může mít na stáří mnohem zásadnější pozitivní vliv než důkladné finanční zabezpečení. Společnost lidí, kterým na daném jedinci doopravdy záleží, mu nebo jí nabídne víc, než mohou nabídnout peníze; může je navíc suplovat a tím životní náklady snižovat. Pokud se příslušník generací X a Y nechce

spoléhat na domov pro seniory a obdobná zařízení, která se o něj nebo o ni za úplatu postarají, je zde příležitost vytvořit si kolem sebe síť blízkých, na něž se může obrátit, až to ve stáří bude potřebovat. Pro 71 % členů této věkové skupiny představuje stmelení rodiny podstatnou úlohu a naprostá většina z nich na rodinu spoléhá. Zároveň však 50 % z nich má obavy, aby nebyli rodině na obtíž.

- **Kromě odpovědného zacházení se svými financemi (v rámci možností) může rodině ulehčit včasné nastolení otázky bydlení.** Bydlení bude ve stáří asi nejvýznamnější výdajovou položkou. Výrazná většina příslušníků generace ve věku 30 až 45 let patrně bere do úvahy především aktuální potřeby. Je ale vhodné zvážit i dlouhodobý horizont. Téměř 33 % z lidí ve věku mezi 30 a 45 lety dosud o bydlení ve stáří neuvažovala. Není tak zdaleka jisté, že jejich dnešní bydlení bude vyhovovat jejich potřebám i za 20, 30 let. Dost možná bude nutné po čase řešit stěhování či stavební úpravy. Nevyhovující podkrovní mezonety bez výtahu mohou časem způsobit obtížné situace, kdy se příslušníci dané generace vlivem pohybových omezení nedostanou do bytu nebo z něj. 55 % z nich tuší, že domov pro seniory může být nakonec jediné řešení a obává se nedostatku míst v těchto zařízeních. Ale přitom jen 1 % chce strávit skloněk života v domově pro seniory.
- **Lidé v tomto věkovém rozmezí se nacházejí v přelomové fázi života, jež do značné míry rozhoduje o tom, zda stáří stráví ve zdraví, nebo v nemoci.** Při práci se projevují fyzické nároky, ať už se jedná o kancelářskou nebo manuální práci. Vyplatí se věnovat pozornost dostatečnému odpočinku a relaxaci. Důležitý je kvalitní spánek, zábava, přiměřený pohyb i vyvážená strava. Jen necelá polovina respondentů (48,2 %) podle našeho průzkumu pravidelně sportuje nebo cvičí. Velká část lidí v tomto 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 jim problémy stáří stále mohou zdát poměrně vzdálené, přijde doba, kdy nebudou 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 lidmi z této skupiny potáhne až do jeho konce. **Jak si stáří nastaví a zařídí nyní v nejproduktivnější životní fázi,** takové ho budou mít. Nečekané zvraty mohou v dnešním nejistém světě nastat, ale základní mechanismy a pravidla zajišťování na stáří jsou relativně stálé.

## 3. Věková kategorie 46 až 59 let

### CHARAKTERISTIKA

Životu kolem padesátého roku věku dominuje práce a domácnost osvobozená od péče o nezaopatřenou děti. Lidé z této věkové kategorie jsou asi nejzaměstnanější ze všech, jsou pracovně zkušení a dokážou toho využít a od pracovních povinností je již tolik neodvádí problémy s dětmi.

Zhruba dvě třetiny z nich (61 %) si představují 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 a stáří vnímá jako velmi aktivní etapu života. Stejně jako ostatní generace, nejméně si stáří představují jako období, kdy se lidé věnují veřejným záležitostem. Ale to je skutečně charakteristika, která je příznačná pro celou společnost České republiky: dlouhodobě a v podstatě od socialistické éry zde panuje celkově nízký zájem o věci veřejné.

**Patří do generace, která je nejvíce přesvědčená o tom, že péče o nejstarší má ležet na rodině.** Jedná se o 40 % respondentů tohoto věku, kteří už pravděpodobně právě s péčí o své rodiče a případně prarodiče mají vlastní zkušenosti.



Ve stáří jednoznačně spoléhají na pomoc svých dětí (více než 70 %) a rovněž, i když v menší míře spoléhají na rodinu a případně na přátele (kolem necelých 30 %). Relativně nízká očekávání mají spojená s podporou obce (19 %).

## ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ

**Zhruba 70 % respondentů z této generace plánuje, že státní důchod bude tvořit jejich hlavní zdroj příjmů v důchodovém věku.** Za důležité zdroje pak považují penzijní připojištění a úspory (v obou případech kolem 42 %). Překvapivě 8 % lidí jako důležitý zdroj pro období stáří vidí 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 považují za využitelný zdroj investice (akcie, fondy). V tomto směru jsou velmi konzervativní.

Spíše než na vlastní aktivitu (sportovní, pohybovou a výživovou) včetně boje se závislostmi se spoléhají na veřejné (soukromé) zdravotnictví. Zhruba 70 % z nich chodí na preventivní prohlídky – v tomto ohledu jsou nejvíce aktivní generací a také se snaží o prevenci jinými formami (využívají také samoléčení, případně i očkování). To ale platí už jen pro chování přibližně poloviny z nich.

Daná generace se věnuje i mentálně-komunikační přípravě na stáří, která spočívá například v tom, jak o stáří přemýšlejí a komunikují v rámci rodiny. Ukazuje se, že jde o nepříliš rozšířenou komunikaci, protože jen 20 % z nich hovoří se svými blízkými třeba právě o tom, že spoléhají na jejich péči, až budou staří.

## OBAVY

Co se týká zabezpečení ze strany institucí, nejvíce se tato generace obává nedostatečné výše státních důchodů (65 %) a hlavně jsou věkovou kategorií, která se nejvíce bojí rozpadu penzijního systému (asi 43 %). Je otázkou, jak tuto míru (ne)důvěry ovlivní situace z roku 2020. Připomínáme, u penze jde pro naprostou většinu z generace ve věku 46 až 59 let o očekávaný hlavní příjem ve stáří/penzijním věku. A podobně vysoká míra obav platí také v případě služeb pro seniory a míst pro seniory v pečovatelských zařízeních, respektive v nedostatku obou. Obavy spojené se zdravotnickým systémem (a specificky s lhostejností personálu) jsou o něco nižší. O něco více než polovina z nich se obává ve stáří ztráty smyslu života, a to nejvýrazněji v porovnání s ostatními generacemi.

## STRATEGICKÉ AKTIVITY

Období důchodu se této početně silné generaci pomalu blíží. Co mohou ještě její reprezentanti se svými strategickými aktivitami udělat:

- **Zaměřit se na rodinu a společnou komunikaci v rodině o nadcházejícím životním období.** Prolomí tak určitá tabu pozitivním způsobem. Se svými blízkými se kromě jiného mohou bavit i o tom, jak si své stáří představují a jakou roli v něm budou hrát oni sami (jejich partner/partnerka, děti), jak si vzájemně chtějí pomáhat, co od sebe mohou očekávat.
- **Vzdělávání není jen pro mladé,** ale pro všechny a vlastně po celý život. Může jít o generaci, která postupně získává pocit, že už nic nového nechce nebo nepotřebuje zkoušet. Lze proto doporučit např. vzdělávací kurzy. V současné době existuje mnoho možností, jak se vzdělávat zadarmo, online a celoživotně. Mnoho lidí již nyní navštěvuje např. univerzitu třetího věku. Ale existují i vzdělávací/informační tematické podcasty, proto má smysl sledovat vývoj různých digitálních platforem.

- **Pečovat o vlastní blízké seniory a zjistit, co by ve svém stáří udělali jinak nebo naopak stejně.** Jde o další z komunikačních apelů směřem k mezigeneračnímu dialogu a sdílení zkušeností se starší generací.
- **I nadále myslet na finanční zabezpečení.** V tomto věku lidé obvykle mají nastavené určité typy investic/spoření, ale zdá se, že nevyužívají své možnosti dostatečně.
- **Myslet na své fyzické a duševní zdraví.** Generace ve věku 46 až 59 let se může starat o své tělo jemně a nenásilně a přesto efektivně. Například chůze je nejzdravější pohyb a jeho veřejná podpora je v České republice zatím nepříliš rozvinutá. O něco lepší je situace v propagaci preventivních prohlídek. V souvislosti se zvyšujícími se psychologickými problémy je možné propagovat psychologickou péči, terapeutické postupy případně i mentoring.

## A PROČ TO MÁ SMYSL?

Generace ve věku 46 až 59 let je v dnešní době přechodovou/překlenující generací, u níž dochází k určitému bilancování, ale neznamená to, že spolu s blížícím se stářím zmizí plnohodnotný život. I pro tuto generaci platí, že výzkumy měřící pocit štěstí a životní spokojenosti ukazují, že senioři deklarují poměrně vysokou spokojenost a pocit štěstí. A proto i zde lze připomenout již výše zmíněnou studii týkající se štěstí třicátníků a sedmdesátníků (Castel 2018).

Dobrá příprava na období stáří je cestou, jak se těšit ze života v každém věkovém období a jak maximálně využít čas a možnosti věnované sobě i ostatním, zvláště těm, na kterých nám opravdu záleží.

## 4. Věková kategorie 60 až 69 let

### CHARAKTERISTIKA

Generace, o které se dnes ve společnosti asi nejvíce mluví. Věk 60 let je v české společnosti nejčastěji vnímán jako hranice stáří. V odborné literatuře je však věková kategorie od 60 do 69 let popisována jako **mladé stáří** a ti, kdo do ní spadají, jsou označováni za mladé seniory. Tento termín označuje lidi, kteří jsou tradičně označováni za staré, ale fyzicky a mentálně jsou mladí. Termín vznikl 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. Generaci nad 70 let (případně nad 75 let) se už říká křehcí senioři.

Jako skupina jsou mladí senioři různorodí z hlediska práce i toho, zda jsou již v důchodu či nikoliv:

- a) Ekonomicky aktivní nepobírající důchod, ať už na něj nárok již mají nebo ještě ne.
- b) Pracující důchodci. Souběžné pobírání důchodu a celého výdělku je v České republice – na rozdíl od mnoha zemí, které tento souběh různě omezují či vylučují – povolen.
- c) Nepracující předčasní důchodci. Osoby, které odešly do předčasného 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.
- d) Nepracující řádní důchodci.

Ještě samozřejmě existuje i skupina nepracujících, resp. nezaměstnaných předdůchodců, ale ta je naštěstí malá. V našem šetření tvoří nepracující šedesátníci před důchodem jen 1 %, které nejde statisticky vyhodnotit.

Polovinu z mladých seniorů tvoří vyučení bez maturity a jsou tak druhou nejchudší věkovou skupinou v České republice. Hůře jsou na tom jen křehcí senioři. Mezi těmi, kdo pracují a 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. Téměř jedna pětina (18 %) nepracujících důchodců v této věkové skupině uvádí, že už zažívá nemoci, zatímco z těch důchodců, co pracují, si na nemocnost stěžuje jen 13 %, a mezi pracujícími předdůchodci je to jen 5 %.

Mladí senioři jsou vystaveni silným a často i protichůdným tlakům společnosti. Mnohdy sice lámou zažité stereotypy spojené se stářím – vymykají se představám o pasivitě, nemocnosti a depresivní osamocenosti. Zároveň ale čelí permanentním výčtkám, že nežijí dle ideálu aktivního stáří prosazovaného médiem i vládními programy či strategiemi. Na druhé straně bojují s ageismem, protože jsou zřejmě aktivní až moc. Jsou vystaveni náporu mladších generací kvůli svému setrvávání v dobrých pracovních pozicích, na něž se hlásí mladší. Dostávají pejorativní nálepky „prdůch“ (pracující důchodce) nebo „prase“ (pracující senior).

Život v důchodu by měl být podle mladých seniorů 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 pouze pro necelou třetinu mladých seniorů. Naopak až polovina z nich ho odmítá. Nejpopulárnější je ideál aktivního stáří mezi pracujícími mladými 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, **jak zasadit život v důchodu do sítě společenských kontaktů**. Důchod jako čas věnovaný hlavně společenskému životu, setkávání se s přáteli a známými si jako ideální představuje jen polovina mladých seniorů. Společensky aktivní stáří nejvíce přitahuje ty mladé seniory, kteří mají ještě před důchodem. Ti, co již nepracují, mají větší tendenci rezignovat na společenský život a častěji vidět důchod jako poklidný elax v bezpečí své domácnosti.

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

Prodlužovat si stáří a dožít se sta let není dnes ideálem, který by byl přitažlivý pro všechny ale pouze pro jednu třetinu z nich. Dlouhověkosti chce dosáhnout 38 % nepracujících mladých seniorů a jen čtvrtina pracujících mladých seniorů. Celkově jsou ale aspirace na stáří u této generace nejnižší. Preferuje 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.

## ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ

Co se týče intenzity strategického chování směrem k zabezpečení se na stáří, mladí senioři výrazně neinklinují k žádnému konkrétnímu typu přípravy. Podle typologie přístupů ke stáří tak mezi všemi mladými seniory není nadprůměrně zastoupena žádná kategorie. **Pracující důchodci** i předdůchodci ale patří častěji k „**ostrážitým hlídačům**“, což v našem pojetí znamená aktivní reakci na rizika stáří. Relativně méně často spadají do typu „**bezstarostných jezdců**“. Na sociální strategii se intenzivně zaměřuje třetina mladých seniorů a na zdravotní strategii čtvrtina. Nejmenší pozornost věnují finanční strategii – pouze jedna pětina (19 %) z nich se jí věnuje intenzivně. Naopak u více než čtvrtiny (29 %) je tato strategie málo intenzivní, což svědčí o jejím opouštění po dovršení šedesátého roku života.

U 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 nich, což je ve srovnání

s ostatními generacemi nejméně. Mezi nepracujícími důchodci je pravidelně sportujících 20 %, mezi předdůchodci i pracujícími důchodci je to přibližně 32 %.

Věnují se hlavně jednodušším aktivitám jako jsou procházky, vylepšování stravovacích zvyklostí, omezují neřesti (kouření a pití alkoholu) a sledují informace o zdravém životním stylu. V péči o své zdraví jsou celkově disciplinovanější než mladší věkové skupiny. Na pravidelné preventivní prohlídky chodí tři čtvrtiny z nich.

V hledání informací o zabezpečování se na stáří jsou mladí senioři ze všech věkových kategorií neaktivnější, ale zároveň i nejvíce frustrovaní nedostatkem informací o možnostech zabezpečovat se na stáří (53 %). Naprostá většina mladých seniorů (92 %), kteří shání informace o zabezpečování se na stáří, se ale o ně nemá s kým poradit. Alarmující je fakt, že čtyři pětiny (82 %) mladých seniorů sice pomáhají při péči a výchově vnoučat a také probírají s dětmi nejrůznější věci a pomáhají při řešení problémů, ale jen polovina se může radit se svými dětmi a téměř dvě třetiny z nich nemluví se svými dětmi ani blízkými příbuznými o tom, že na ně spoléhají, že o ně budou ve stáří pečovat.

## OBAVY

Tolerance či citlivost k rizikům stáří není přímo úměrná věku. Po šedesátém roku věku neroste ani citlivost na ekonomická a na sociální rizika stáří. Mladí senioři jsou k rizikům stáří druzí nejtolerantnější ze všech věkových skupin. S jedinou výjimkou. Ke zdravotním rizikům jsou mladí senioři výrazně citlivější, i když nejcitlivější věkovou skupinou jsou křehcí senioři nad sedmdesát let.

I když je jejich časová perspektiva jistě kratší než u mladších generací, většinou se mladí senioři neobávají hrozby předčasné smrti, té se bojí pouze třetina z nich. Dá se říct, že mladí senioři začínají mít konec svého životního putování na dohled. Je proto dost překvapivé, že jejich citlivost na rizika související se sklonkem života nejsou významně vyšší, než je tomu u mladších věkových kategorií. K ostatním existenciálním rizikům stáří (umírání o samotě nebo mimo domov, ztráta smyslu života či otázka, co bude po smrti) je minimálně polovina z nich rezistentní.

Mladí senioři nejintenzivněji vnímají **sociální rizika** spojená se sklonkem života. Paradoxně se na jedné straně k sociálním rizikům stáří staví spíše vlažně (a méně intenzivně než k finančním rizikům) a zároveň se nejméně ze všech věkových kategorií obávají selhání rodiny, osamělosti ve stáří, nutnosti péče o své příbuzné či finanční závislosti na svých potomcích. Na straně druhé se ale bojí, že stárnutím způsobí problémy rodině a že zemrou o samotě.

Svoji obavu, že se v křehkém stáří stanou přítěží své rodině, úzce spojují se strachem z defektního fungování institucí 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 svými problémy křehkých důchodců se většinou z nich jeví jako nepatřičné a nedůstojné. Naopak zůstat v péči institucí státu považují za normální řešení.

S tím je spojený druhý paradox seniorského mládí – největší obavy ohledně institucí pečujících o seniory mají mladí senioři z nedostatku míst v domovech seniorů (59 %) a přitom 80 % z nich chce i ve stáří zůstat bydlet ve svém bytě či domě a jen 5 % chce bydlet v domově pro seniory. Nejvíce spoléhají (82 % z nich), že se o ně na stáří postarají jejich děti. Zároveň se bojí, zda na ně zbyde místo pro bydlení mimo jejich rodinu. Rodinný kapitál seniorů, tj. možnosti spolehnout se na pomoc rodiny, zůstává relativně velký až do vysokého věku, ale oni se ho stydí využít. Instituce pečovatelského systému vnímají jako poslední instanci, která je má uchránit před představou, že se dostanou do nedůstojné role neužitečné rodinné přítěže.

Vnímání naléhavosti institucionálních rizik je u mladých seniorů nadprůměrné. Některá institucionální rizika však spíše tolerují jako např. hrozbu rozpadu státního penzijního systému či předpokládané obtíže se sháněním nutných léků.

## STRATEGICKÉ AKTIVITY

Mladí senioři ještě stále mohou svou budoucnost ovlivnit, pokud udělají některé pozitivní a nutné kroky. Mohou se tak dobře připravit na křehké stáří, které u mnohých nastupuje už po sedmdesátém roce života a plně se rozvíjí po osmdesátce. Jako mladí senioři mohou 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: oddálit ho zdravým životním stylem, anebo se postupně přizpůsobovat zhoršujícímu se zdraví.

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

Pro zvládnutí rizik osamělosti, nemocnosti či ztráty soběstačnosti jsou mezilidské vztahy důležitější než bankovní konto. Mladí senioři by proto neměli dovolit, aby předčasně sociálně zestárli. Měli by se více zapojovat do rodinného a komunitního života podle svých možností. V aktivitách pro druhé mohou získat sebevědomí i nový impuls do života. Svoji společenskou participaci mohou posílit snadno, třeba intenzivnějším zapojením se do sousedské výpomoci. Začít lze kdykoli. Tyto neoficiální aktivity jsou dobrou branou pro to, stát se členem/členkou nebo dobrovolníkem a dárce některé z plejády neziskových organizací, které působí i na malých obcích. Většina z mladých seniorů zatím nespojuje zvládnutí rizik křehkého stáří se svojí komunitní a společenskou aktivitou.

**Občanská angažovanost tentokrát spíše mimo místní komunitu** je další možností. S rostoucím věkem a využíváním systému důchodového, sociálního a zdravotního zabezpečení, stoupá i závislost na něm. Proto je pro budoucnost velmi důležité, aby tento systém byl v co nejlepší kondici. Mladým seniorům poměrně často chybí informace, jak lze tento systém využívat. I tady znovu narážíme na problém nižší veřejné aktivity mladých seniorů.

Ale jen usilovnější občanskou práci dokážou prosadit lepší přístup seniorů k informacím a zlepšení kvality *welfare* služeb pro důchodce. Za sociální spravedlnost pro seniory, za jejich práva se po celém světě úspěšně zasazuje množství vlivných seniorských organizací a hnutí (např. v USA působí Americká asociace důchodců, která má více než 30 milionů členů). Některé z nich působí už desítky let, jiné vznikly nedávno a prosazují novou agendu, v níž významnou roli sehrávají opatření proti ageismu, požadavky na podporu domácí péče o seniory a právo zestárnout v místě bydliště v prostředí rodiny, sousedů a přátel. Jako příklady úspěšného aktivismu seniorských organizací u nás můžeme jmenovat třeba Radu seniorů České republiky, Spolek seniorů České republiky, Život 90 a další.

Většina z mladých seniorů 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 mohou mladí senioři prosadit, aby stát podporoval rodiny, neziskové organizace a komunity, aby mohly o křehké seniory pečovat v jejich domácnostech.

Pak by se nemuseli stydět za to, že ve stáří budou na obtíž své rodině. Dožít život doma v kruhu blízkých a známých by pak bylo normální a hlavně důstojnější.

Mladí senioři by neměli zapomínat ani na své finanční zabezpečení na období křehkého stáří. Finanční strategii nelze totiž podceňovat ani v důchodu. Generace mladých důchodců ve svém strategickém chování věnuje nejmenší pozornost právě finančnímu zabezpečení. Mnozí z nich navíc investují prostředky do svých potomků na úkor svých vlastních potřeb a přání. Potěšení (nebo morální povinnost) investovat do potomků je často silnější než potěšení z investic do vlastní spotřeby. Děti finančně podporuje 37 % z nich a z těch, kteří pracují, je to až polovina. Je na zvážení, jestli část vydělaných peněz raději nevyužít na regeneraci svých duševních a fyzických sil, anebo je odložit na zabezpečení proti rizikům, kterým budou muset čelit jako křehcí senioři. I to je nedílnou součástí finanční strategie zabezpečování se na stáří v seniorském věku.

**Úpravy bydlení** – až čtyři pětiny (82 %) mladých seniorů bydlí ve vlastním. Možná by se proto měli zamyslet nad budoucí investicí do bydlení, související s možným zhoršováním jejich 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.

V neposlední 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 předčasné smrti příliš neobávají, měli by počítat i s vypořádáním svých posledních věcí (závět, životní pojištění, způsob léčby v kritickém případě apod.) a hlavně, neměli by zapomenout diskutovat o nich se svými blízkými.

## A PROČ TO MÁ SMYSL?

Smysl zabezpečování se proti rizikům stáří v případě mladých seniorů spočívá především v potřebě uvědomit si, že vzhledem ke schopnostem moderní medicíny, je velmi pravděpodobné, že se dožijí 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. Zodpovědnost za to, jak se vyrovnat se svou vlastní dlouhověkostí, nesou především mladí senioři sami.

Většinu z nich čeká dlouhé stáří, ale jak s ním budou spokojeni, závisí také na jejich životní prozíravosti. Spokojenost ve stáří se v jejich případě přirozeně už tolik neodvíjí od pohledu vpřed do budoucnosti, ale od zpětné rekapitulace jejich minulých činů. Tam mohou nacházet důvody k posílnění pocitů sebedůvěry, sebeúcty a hrdosti, které jim pomohou čelit rizikům křehkého stáří. Mladé stáří jim otevírá poslední příležitosti, jak si svoji bilanci vylepšit a nežít jen z činů dávno minulých. Strategie občanské neaktivity kombinovaná se snahou co nejvíce si užívat života určitě není tou pravou cestou, jak může starší generace získat zpět respekt „moudrého stáří“, který se z české společnosti téměř vytratil. Občanská angažovanost, kterou dnes lze dělat i přes internet, může mladým seniorům nahradit pracovní aktivity, kterých se dříve nebo později stejně budou muset vzdát.

S rostoucím počtem seniorů ve společnosti přibývá i společných výzev a problémů, kterým tato věková skupina musí čelit. Např. předsudkům, diskriminaci na trhu práce či ve společenském životě, útokům podvodníků a „šmejdů“ všeho druhu, mezigeneračnímu odcizení nebo nepříteli vstřícnému systému zdravotní a sociální péče. I malý individuální příspěvek 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 by mladí senioři chtěli žít, jim ostatní věkové skupiny určitě nezajistí bez jejich vlastního přičinění.

## 5. Věková kategorie 70 let a starší

### CHARAKTERISTIKA

U těch, kteří už překročili sedmdesát let věku, nelze mluvit o přípravě na důchod, protože tito lidé už v něm jsou. Z podstatné části lze ovšem v tomto období života stavět na dřívějších zkušenostech, a také jednat. Neznamená to ale nezbytně pasivitu a už vůbec ne poraženectví.

Je tu nepochybně velký rozdíl, a to i oproti jen o málo mladším seniorům ve věku šedesáti let. Lidé mezi šedesátkou a sedmdesátkou sice už do důchodu vstupují, ovšem stále ještě v řadě případů pracují při důchodu. Zároveň jsou tito mladí senioři často objektem reklamních kampaní a kolem jejich potřeb (které 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 aktivně jednat. Je to období spojované s křehkostí, ohrožením a potřebou péče. Někdy se mu říká čtvrtý věk, aby se tak odlišilo od životního období mladších seniorů (tedy lidí ve třetím věku). Chápat ovšem tento věk jako konec možnosti něco dělat se svým životem by bylo nesprávné.

**Jen malá část lidí po sedmdesátce při důchodu pracuje**, což může souviset i s tím, že v této věkové skupině je nejvyšší podíl lidí s pouze základním vzděláním (15 %) – je pochopitelné, že člověk, který desítky let 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 z nich 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 let 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 mají tito lidé k dispozici ve svém okolí osoby, které jim pomohou.

## ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ

Výzkumy 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 jednájí právě teď. Má to silný vliv na kvalitu života v nejvyšších věkových kategoriích. Některé faktory zdravého stárnutí jsou obecně známé (vyvážená strava, pohyb), ale jiné tak trochu unikají pozornosti, například to, že **důležitým indikátorem a zároveň jevem posilujícím zdraví je přetrvávající pocit smyslu v životě a fungující sociální kontakty**. Spokojenost se životem se v průměru s během života pomalu snižuje – je to ovšem skutečně jen tendence, i mezi lidmi nad sedmdesát let je stále 80 % velmi nebo spíše spokojených. I pro ty, kdo jsou v nejvyšších věkových kategoriích platí, že plánovat a pečovat o sebe a blízké má stále velký smysl.

## OBAVY

Čtvrtý věk je období, které je spojené s nejrůznějšími obavami o zdraví, ze ztráty blízkých nebo z finančních a materiálních problémů. Kromě toho příslušníci nejstarších generací častěji bydlí v domácnosti sami. Zejména proto, že v jejich věkových kategoriích prudce narůstá počet vdovců a zejména vdov. Převažují čím dál více ženy. Zatímco v populaci 60+ let je 57 % žen, ve věku 75+ let už je to 65 % (ČSU 2014).

U křehkých seniorů dominují obavy ze zhoršení fyzického stavu a je mezi nimi nejvíce těch, co již toto zhoršování zažívají na vlastní kůži. Nemocnost, fyzickou bolest spojenou s nemocemi a omezenou hybnost uvádí jako něco, co již zažívá, okolo pětiny respondentů starších 69 let. Další přibližně čtvrtina se těchto stavů velmi obává. Naopak těch, kdo by se jich neobávali vůbec, je jen velmi málo. Fyzická omezení a strach z jejich progresu jsou tak významným fenoménem období křehkého stárnutí. Ve druhém sledu vidíme u křehkých seniorů strach z úbytku duševních sil a ztráty soběstačnosti a teprve až pak následují jejich sociální obavy, jako je strach z osamělosti a lhostejnosti rodiny. U jedné čtvrtiny z nich je osamělost již pocíťovanou realitou a 12 % aktuálně zažívá lhostejné chování ze strany vlastní rodiny. Jako relativně potěšující můžeme vnímat to, že zatímco obavy ze zhoršování fyzického stavu či již přímo aktuální zážitek tohoto zhoršování se s věkem poměrně silně zintenzivňují, pro strach z lhostejnosti rodiny to zdaleka tak silně neplatí – náš výzkum naznačuje, že mezi třetím a čtvrtým věkem dokonce o něco klesá podíl těch, kdo tuto lhostejnost pocíťují.

**Životní úroveň domácnosti se v průměru s věkem zhoršuje** – za dobrou ji v našem výzkumu označilo přibližně 37 % respondentů v této věkové skupině. U mladších seniorů ve věku 60 až 69 let to přitom bylo o deset procent více. Příjem se snižuje, protože jednak klesá počet těch, kdo si k důchodu přivydělávají. Stále jich je v této věkové skupině více než 5 %. Zároveň se v tomto životním období často zmenšuje počet lidí, kteří spolu společně hospodaří. Zdroje, které senioři ve věku 70 let a více mají, mohou ovšem kompenzovat negativní jevy spojené s fyzickým stárnutím. Kromě nich je stejně tak důležité nastavení institucí péče a asistence ve společnosti.

S věkem stoupá počet 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 let věku, která má například sepsanou závěť (konkrétně 18 %).

## STRATEGICKÉ AKTIVITY

- Úspěšně stárnout je možné, i navzdory veškerým obavám. A neznamena to popírat zranitelnost, ale vyrovnávat se s ní.
- **Pro vedení vlastního života je důležitý 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 ale velmi pozvolný a navíc, zdá se, po šedesátce se již zastavuje, tedy lidé nad sedmdesát na tom nejsou dle vlastního vnímání hůře než šedesátníci.
- I lidé ve věku nad sedmdesát let mohou projevovat autonomii v řadě oblastí života, **což zvedá jejich kvalitu života.** Jde především o jejich vztahy s rodinou, kamarády a sousedy, fyzickou aktivitu venku (v rámci zdravotních možností), udržování nebo dokonce rozvoj (nových) koníčků.

## A PROČ TO MÁ SMYSL?

Nikdy není příliš pozdě na důstojný a kvalitní život. Obzvlášť si to zaslouží lidé v důchodu, po mnoha letech práce a pečování o rodinu.

Čím víc člověk do něčeho investuje, tím se mu to víc vrátí. Přemyslet nad budoucností a zařídit si ji co nejlépe, má smysl vždy, bez ohledu na věk a životní situaci.



# V. Mediální a vizuální analýza tématu přípravy na stáří

## Použitá data a metoda

Předmětem analýzy jsou tři celostátní tištěné deníky – Právo, Mladá fronta (diskurzivní analýza textu) a Blesk (vizuální analýza). Tyto tituly byly zvoleny s ohledem na čtenost<sup>6</sup>. Zároveň jsou díky tomuto výběru zastoupeny různé nakladatelské domy i různé okruhy čtenářů (viz analýza Šafr, Špaček 2010, ukazující, jak se liší „průměrní“ čtenáři těchto deníků). Zaměřili jsme se v této fázi na současný diskurz (září 2017 až srpen 2018).

Pro vytvoření korpusu textů pro analýzu textu byla využita databáze Newton. Texty byly vyhledávány v přepisech článků z uvedených médií v uvedených obdobích s pomocí klíčových slov, která odkazují na zkoumaná témata – tj. především „stáří“, „penze“, „důchod“. Při zadávání klíčových slov pro vyhledávání v databázích bylo potřeba být méně restriktivní a v prvním kroku vybrat všechny články, kde se zmiňuje stáří, či stárnutí. Článků, kde se někde v textu zmiňuje stáří/stárnutí (například v tom smyslu, že nějaká významná osoba prožila klidné stáří) bez vztahu k našemu tématu, je velké množství, do další analýzy byly zařazeny jen ty články, kde je stáří, stárnutí nebo důchod/penze v názvu nebo perexu<sup>7</sup>. V druhém kroku byly vybrány texty, které se obsahově týkají přípravy na stáří, zabezpečování na stáří či rizik stáří (kdy vnímání těchto rizik s přípravou na stáří těsně souvisí). Z prvotního rozsáhlého korpusu článků byl na základě „hrubého pročtení“ vybrán zvladatelný základní soubor relevantních článků (byly například vyřazeny všechny články čistě popisné), který byl ještě dále redukován kvalitativním tříděním. Hrubá analýza byla také využita pro postihnání základních trendů. Pro zevrubnou analýzu byl pro každý z deníků vybrán menší počet<sup>8</sup> „reprezentativních“ textů, které zastupují jednotlivé diskurzivní rámce a jejich kombinace.

Jádrem analýzy obsahu deníkových textů je popis samotných diskurzivních rámců, v nichž je příprava na stáří čtenářům prezentována. Mediální rámec je obecně řečeno způsob, jakým je dané téma v médiích podáno - způsob organizace informace o nějakém fenoménu, který zahrnuje i předpoklady, z kterých text vychází, intertextualitu, tj. zdroje a autority, na které se odvolává, i způsob podání (například „suchý“ popisný jazyk versus emocionální podání). Rámce fungují z hlediska konzumenta médií „jako návody“ k tomu, čemu a jak má být v diskurzu porozuměno. Jakmile je určitý rámec aplikován, informace a prvky, které do něho nezapadají, jsou přizpůsobeny nebo selektivně vynechány (Dudová 2015: 41). Rámec nabízí odpověď i na otázky jako „kdo je zodpovědný“, „co se dá dělat“ respektive „co by se mělo dělat“. V dis-

6 Jak ukazují výsledky výzkumu Mediaprojekt, viz [http://www.unievydavatelu.cz/gallery/files/MP\\_1802\\_Prezentace\\_spoj07.pdf](http://www.unievydavatelu.cz/gallery/files/MP_1802_Prezentace_spoj07.pdf). Blesk měl v prvním pololetí 2018 průměrnou čtenost na vydání 926 tis. čtenářů, MF DNES 529 tisíc a Právo 253 tisíc.

7 V názvu nebo perexu článku se muselo vyskytnout alespoň jedno ze slov „stár\*”, „starý“, „stará“, „staré“, „důchod\*”, „penz\*” a zároveň se muselo také v textu zprávy vyskytnout také alespoň jedno z těchto slov.

Znak \* zastupuje jakékoli písmeno či skupinu písmen.

8 Mladá fronta 2017/18 – pro zevrubnou analýzu vybráno 43 zpráv, Právo 2017/18 - pro zevrubnou analýzu vybráno 95 zpráv.

kurzu není rámováno obecné téma (v našem případě příprava na stáří), ale spíše konkrétnější fenomény, okolo kterých se debata točí, a na které je nahlíženo z různých více či méně konfliktních úhlů pohledu. V našem tématu přípravy na stáří se vyskytuje několik důležitých fenoménů, „objektů diskurzu“, které se ve většině případů točí kolem témat odpovědnosti a rizika. Rámce lze nejnázne identifikovat „podle opakujících se a emocionálně nabitých slov a obrazů“. „Po pojmenování rámců je potřeba určit hlavní charakteristiky a argumenty rámců. Nejprve je vhodné identifikovat v diskurzu dominantní rámec (tj. rámec společný většině textů publikovaných v analyzovaných materiálech, navíc používaný těmi nejvýznamnějšími aktéry).“ (Dudová 2015)

V popisu jednotlivých rámců si všímáme především, zda se o nějakém aspektu stáří či přípravy na stáří informuje v pozitivním či negativním kontextu, a také zda je prezentován jako příležitost či hrozba. Dále pak, jaké jsou v rámci (přípravy na) stáří viděny příležitosti a rizika, s jakými dalšími tématy se to téma přípravy na stáří pojí, jací klíčoví aktéři jsou v textech prezentováni a jaká je jejich zodpovědnost za zabezpečování na stáří. A konečně, zda je téma prezentováno jako něco definitivního, nebo naopak jako téma, o kterém máme vést debatu.

Analyticky rozlišujeme:

- Diagnostické rámce, tedy rámce popisující, co lidem ve stáří hrozí a jak se lidé na stáří (či ve stáří) zabezpečují.
- Prognostické (normativní) rámce, to znamená rámce, které vytyčují ideál zabezpečování na stáří, o co je vhodné usilovat, jak je potřeba se zabezpečovat, a které způsoby zabezpečování jsou naopak „bláhové“ nebo třeba nemorální.

Potvrdilo se nám očekávání, že oba tyto typy rámců se budou v jednotlivých textech prolínat, například článek s odkazem na sociologický průzkum popisuje, jak se lidé zabezpečují a následně naznačí, třeba s odkazem na nějakého ekonomu, že jde o přístup nezodpovědný, ovšem z analytického hlediska má rozlišování obou rámců svůj význam.

Jaké diagnostické rámce rizik stárnutí a (reálně používaných) strategií zabezpečování na stáří jsme očekávali<sup>9</sup>:

- ekonomizující rámec, který zdůrazňuje ekonomická rizika i strategie jejich zvládnání
- zdravotní, který zdůrazňuje roli zdravotních rizik
- sociální, v kterém jsou nejdůležitější rizika osamělosti, vyloučení
- existenciální – strach ze smrti, ztráta smyslu

Jaké prognostické rámce (ideálních) strategií zabezpečování jsme očekávali:

- neoliberální rámec, který klade odpovědnost na jedince, popřípadě rodinu
- etatistický rámec, který klade odpovědnost na stát
- komunitární rámec, který volá po větším zapojení komunit, obcí, neziskového sektoru

Jaké prognostické rámování ideálu stáří jsme očekávali:

- relaxačního stárnutí
- úspěšného stárnutí
- produktivního stárnutí
- zdravého stárnutí
- pozitivního stárnutí
- aktivního stárnutí

Do analýzy jsme vstupovali s tímto počátečním schématem, které nás upozorňovalo na mnohorozměrnost celé problematiky, a na základě analyzovaných mediálních dat jsme usilovali o jeho korekci.

<sup>9</sup> Zde jsme využili stejné typy rizik, které jsme využívali i pro přípravu dotazníku pro reprezentativní výzkum.

## Metodologie vizuální analýzy

Dalším cílem předložené analýzy je identifikace a zmapování vizuální reprezentace a zobrazování stáří a stárnoucích osob v českém tisku (deníky a týdeníky). Hlavní otázkou analýzy je, jak jsou stárnoucí lidé a stáří obrazováni v tisku a jaké významy toto zobrazování přináší?

Analyzovanými médii byly týdeníky Respekt a Reflex a deník Blesk. Pro analýzu bylo zvoleno období červenec 2018 až červen 2019.

Jako metoda byla zvolena kvalitativní vizuální obsahová a sémiotická analýza dat.

Celkově do analýzy vstoupilo 34 obsahově relevantních fotografií, které byly součástí článků zabývajících se problémy spojenými se stářím, procesem stárnutí a také zabezpečováním a připravováním se na toto životní období.

## Závěry z analýzy mediálních textů

Cílem analýzy bylo najít, co mají jednotlivá média společného, když referují o zabezpečování na stáří, co je jejich sdílené pole problematizace či diskurzivní repertoár. Tímto polem jsou většinou ekonomické aspekty zabezpečování, kdy autorem expertíz jsou převážně ekonomové.

S ideály stáří se v analyzovaných denících (Právo a Mladá fronta) explicitně téměř nepracuje, lze samozřejmě interpretačně dovozovat, že ideálem je stáří zabezpečené, především finančně.

Jaké dominantní mediální rámce byly identifikovány:

- Diagnostický: špatný stav veřejných financí, demografický vývoj vedoucí k stárnutí populace.
- Prognostický: důraz na osobní zodpovědnost za vlastní zabezpečení důstojného stáří.

Mezi oběma deníky existují i určité odlišnosti. Mladá fronta dnes dává o něco větší (byť stále ne příliš rozsáhlý) prostor textům, které se dotýkají zabezpečování na stáří a zároveň vybočují z ekonomizujícího rámce. Otázkou je, do jaké míry je obsah námi analyzovaného diskurzu dán zvolenými médii. Poznatky z mediálního předvýzkumu naznačují, že například ve společenských týdenících (Respekt, Reportér) lze, byť i tam poměrně vzácně, dohledat texty, které se zabývají přípravou na stáří i z jiných úhlů pohledu, například z hlediska úprav životního stylu či spojují přípravu na stáří s určitými ideálními představami o něm.

Upozaděny byly také různé formy viktimizace seniorů, rizika viktimizace a popisy možností, jak by bylo možné se této viktimizaci vyhnout, protože se přímo nevztahují k tématu přípravy na stáří. Je ovšem otázkou, zda by nebylo vhodné je v případných dalších analýzách přeci jen vzít do úvahy a interpretovat je ve vztahu k ostatním tématům a rámcům. Deníkové zprávy o viktimizaci seniorů často implicitně pracují s motivy, které mají spojitost se zabezpečováním na stáří, jako například v článku „*Protišmejdí klip: Hlavní role hrají hrnce a důchodci*“<sup>10</sup>, který se týká informování veřejnosti o podvodných prodejních praktikách zaměřených na seniory.

10 Protišmejdí klip: Hlavní role hrají hrnce a důchodci, 26. 10. 2017, Mladá fronta DNES ~ str. 14

# Nejvýznamnější poznatky o zobrazování stáří a stárnutí v českém tisku

## Stárnutí jako primárně ekonomická záležitost

Většina témat se věnuje ekonomickému aspektu stárnutí a stáří. Důraz je položen na finanční prostředky v podobě peněz. Velmi často je stáří vizualizováno skrze koláže, na nichž se nachází osamocený starší člověk, k jehož vizuálním charakteristikám patří ztrápený obličej, skloněné tělo, nedívá se přímo na čtenáře, častěji je to žena než muž. Vedle něj je několik bankovek v hodnotě 1 000 nebo 2 000 korun symbolizujících finanční zabezpečení a finanční samostatnost v období stáří. Takové zobrazování je založeno na kontrastu a zároveň na zdůrazňování, že stáří znamená nedostatek a boj o finanční prostředky.

## Stárnutí jako období pasivity a bezmocnosti

Na většině analyzovaných snímků aktéři – senioři reprezentující téma – jsou pasivní a bezmocní. Málokdy článek obsahuje fotografii usmívajícího se nebo aktivního člověka, ve smyslu kulturní, sportovní nebo sociální aktivity. Zdůrazněna je většinou nemoc, omezení fyzického pohybu nebo i odcizení a izolace od společnosti.

## Stárnutí jako osamělá záležitost jedinců

Senior (bez ohledu na gender) je ukazován jako člověk osamělý a trápící se svojí ekonomickou nebo materiální situací. Většinou jsou vizuálně prezentováni jedinci – zdůrazněn je tak stereotyp, že stáří je spojeno se samotou a osamoceným usilováním o důstojný život.

## Stáří jako fyzické onemocnění a potřeba pomoci z venku

Často je také vizuálně zdůrazněn fyzicky aspekt stárnutí – nemocnost, omezení možností pohybu a nutnost spoléhat se na cizí péči a pomoc.

## Stárnutí a stáří jako generační osamělost a bez rodiny

V zobrazování starých lidí dominuje kromě individuální osamělosti také osamělost generační. Až na výjimky jsou staří lidé zobrazováni bez interakce s mladšími generacemi, a to bez ohledu na to, zdali jde o rodinné příslušníky nebo prostě jen o mezigenerační setkání. Média tak vizuálně prakticky opomíjejí roli rodiny jako podpory pro seniory. Což neodpovídá situaci tak, jak je zažívána na každodenní bázi mnoha rodinami. Přestože v České republice je institucionální péče o seniory důležitou složkou a politické reprezentace ji ve svých kampaních i během svých termínů hodně používají, především pak stavby domovů pro seniory, rodinná péče je stále nezastupitelná. Vizually je tento aspekt stáří ale neviditelný. V analyzovaných textech je rodinná péče zmiňována jen ojediněle.

## Stáří a gender

Zobrazování seniorů má i genderový aspekt. Gender a věk jsou velmi často předmětem stereotypního uvažování v médiích (Edström 2018). Většina analyzovaných snímků obsahuje ženy (výlučně nebo dominantně). Seniorky jsou zobrazovány většinou jako osoby nemocné, osamocené, závislé na pomoci ostatních a také trápící se svojí situací. Muži jsou představováni více jako aktivní aktéři vlastního stáří, nezdědka jsou také zobrazováni jako součást partnerského vztahu, spíše než jako osamocení a bezmocní senioři.

## Závěry z vizuální analýzy

Pokud se jedná o diskurzivní rámce zobrazování, analýza vychází z předpokladu dvou typů dominantních rámců:

Diagnostický rámeček je ekonomizující rámeček, který zdůrazňuje ekonomická rizika i strategie jejich zvládnání – je to hlavní rámeček, od kterého se pak odvozují další rámce, a který determinuje jak sociální, tak i zdravotní fungování seniorů. Hlavní motiv, který se opakuje na analyzovaných snímcích, je ekonomický aspekt stáří a stárnutí, zejména finanční zabezpečení.

Prognostický rámeček analyzovaných snímků je neoliberální rámeček, který klade odpovědnost na jedince. Stárnoucí člověk je většinou sám a sám také většinou čelí veškerým problémům, popřípadě je odkázán na pomoc z venku. Stárnutí je zobrazováno téměř výhradně jako individuální, nikoli skupinová a rodinná záležitost.

Prezentovaná analýza ukazuje, že způsoby zobrazování stáří, procesu stárnutí a samotných seniorů podléhají procesu stereotypizací. Význam většiny snímků je negativní – stáří je reprezentováno skrze smutné postavy, akcentováním nemocí nebo finančních problémů. Optimistická a pozitivní vize stárnutí se objevuje méně. Stáří a stárnutí v českém tisku, to jsou většinou ženy, zobrazované jako pasivní a bezmocné víc než muži. A konečně stáří se vizuálně odehrává mimo rodinu.

Jednou z charakteristik ageismu, tj. procesu diskriminujícího věkovou skupinu seniorů, je vnímání této skupiny jako homogenní skupiny a ignorování její vnitřní rozmanitosti a pestrosti (Phelan 2008). Zobrazování stárnutí a stáří v českých médiích se zdá být v souladu s tímto tvrzením.

Důvody této situace sice mohou vyplývat z faktu, že média mají obecnou tendenci ke zjednodušování a preferují negativní pohled na danou tematiku. Ve specificky české situaci, kdy se již mnoho let hovoří o stárnutí populace a také nutnosti penzijní reformy, je však možné tento způsob zobrazování stárnutí a stáří chápat i jako více atakující či burcuje k aktivitě jak individuální, tak politické.



# VI. Závěr: principy komunikační strategie

V průvodci byly prezentovány výsledky empirického výzkumu přístupů občanů České republiky k zabezpečování se na stáří, na jehož základě pak vznikla typologie mentálních přístupů k zabezpečování se na stáří. Text obsahuje rovněž výstup z mediální analýzy mapující reprezentace problému stárnutí v českých médiích. Poslední část Průvodce nabízí krátké doporučení týkající se komunikace mezi subjekty zabývajícími se profesně problémy seniorů nebo stárnutím populace a jeho důsledky. Jedná se zejména o principy komunikační strategie, jejímž cílem má být vytvoření komunikační platformy mezi občany a institucemi státu v oblasti přípravy na stáří.

Prvním klíčovým principem je přizpůsobení celkové komunikace jednotlivým skupinám občanů s ohledem na jejich věkovou kategorii (generační afiliace) a také zvolenou strategii přístupu ke stáří (kapitola III. TYPY PŘÍSTUPŮ K ZABEZPEČOVÁNÍ SE NA STÁŘÍ). Vnímání problému stárnutí a jeho důsledků, možnosti mobilizace prostředků a dokonce i schopnost plánovat budoucnost se v české populaci velmi liší. Považujeme za nutné vždy přizpůsobovat obsah i styl komunikace jednotlivým sociálním skupinám s ohledem na jejich kapacity i možnosti. Takto individualizovaná má komunikace větší šanci stát se skutečnou pomocí a průvodcem v komplexní oblasti zabezpečování na stáří. Dalším důležitým aspektem je potřeba věnovat pozornost všem věkovým skupinám české společnosti. Výsledky výzkumu ukazují, že i v nejmladší kategorii občanů České republiky, kterým není ještě 30 let, existují lidé, kteří otázce stárnutí věnují značnou pozornost. Zároveň i v nejstarších věkových skupinách se najdou senioři, kteří se přípravou na proces dalšího stárnutí v budoucnu nezabývají. Upřímná, vhodně cílená a strukturovaná komunikační kampaň pomáhá tyto skupiny a jejich postavení v rámci problematiky zmapovat a následně přizpůsobit komunikaci jejich mentálnímu nastavení.

Druhým principem, jenž je stejně podstatný pro úspěch komunikační strategie, je příprava a použití adekvátních komunikačních kanálů. Dnešní doba je charakterizována pestrou nabídkou médií a mediálních kanálů, jak těch tradičních, tak i těch digitálních. Lze konstatovat, že s ohledem na obrovskou diferenciaci a individualizaci mediálního prostoru, se použití jednotlivých komunikačních kanálů bude lišit nejen podle generační a věkové afiliace, ale také uvnitř stejných věkových kohort. Kvůli tomu doporučujeme identifikovat kanály zásadní pro konkrétní skupiny a způsoby jejich využití. Většina veřejného a mediálního života se dnes odehrává v online kyberprostoru. Důležité je, aby subjekty angažované v oblasti stárnutí a přípravy na stáří byly ve zvoleném prostředí přítomny a aktivně tento prostor také spolutvořily a definovaly.

Třetím důležitým principem, je potřeba vytvoření platformy dialogu a spolupráce v oblasti stárnutí a stáří v české společnosti mezi občany, státní správou a všemi aktéry, kteří mají na dlouhodobé řešení tohoto významného společenského problému vliv. Zásadní je umožnit všem občanům nejen se seznámit s problematikou stárnutí v České republice, ale také se podílet na aktivním tvoření opatření v budoucnosti. Aktivní participace občanů je nejen cestou k nalezení společných řešení, ale také cestou k efektivnějšímu šíření povědomí a dobré praxe z diskutované oblasti. Správně vedená občanská participace posiluje také sociální důvěru a občanskou angažovanost lidí.

Poslední, čtvrtý princip, se týká sledování veřejné debaty a mediálního prostoru. Podle provedené analýzy média vytváří velmi jednoduchý a stereotypní obraz procesů stárnutí a populace seniorů. Média založená na zkratkách – stále častěji ta tzv. sociální – jsou dnes prvním a velmi často i posledním zdrojem veškerého povědomí ve většinové společnosti. Mají obrovský vliv na postoje a rozhodnutí lidí. Je tedy podstatné, aby všechny angažované subjekty v této oblasti aktiv-

ně sledovaly vývoj mediálního uchopování témat a veřejné debaty, do níž by měly ve vhodné okamžiky vstupovat, aby korigovaly nebo rozšiřovaly její obsah.

Průměrný věk české populace se dále zvyšuje. S tím souvisí nelehké výzvy a multiplifikující se rizika. Pomocí systematického a strategického přístupu je ale možné nalézat včasná řešení a tlumočit je i těm, kteří se běžně do debat o podobných tématech nezapojují. Nastal tedy nejvyšší čas občany dobře připravit na proces stárnutí a stáří, které bude v budoucnu sdílet stále výraznější část české populace. Průvodce strategiemi zabezpečování se na stáří může tedy sloužit pro inspiraci a jako podpora pro všechny, kdo se na tomto procesu chtějí aktivně podílet.



# VI. Literatura

ALTER, D. A., et al. (2006): The relationship of socioeconomic status and health: Status to outcomes following heart attack. *Annals of Internal Medicine*, 144(2), 142.

BOURDIEU, P. (2002): Reprodukční strategie a formy nadvlády. Sborník prací fakulty sociálních studií brněnské univerzity, *Sociální studia*, 8, 77–91.

CASTEL, A. D. (2018): *Better with age: The psychology of successful aging*. Oxford University Press.

CUMMING, E., DEAN, L. R., NEWELL, D. S. a MC CAFFREY, I. (1960): Disengagement – A Tentative Theory of Aging. *Sociometry*, 23(1), 23–35.

CUMMING, E., HENRY, W. (1961): *Growing Old: The process of disengagement*. New York: Basic Books

CZEMY, A. (2006): Government's work place health plan ,lacks cohesion'. *People Management*, 12(1), 1 0.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2014) *Senioři v ČR*. Dostupné na: [Senioři v ČR - 2014 | ČSÚ \(czso.cz\)](#)

DOUGLAS, M. & WILDAVSKY, A. B. (1982): *Risk and culture: An essay on the selection of technical and environmental dangers*, Berkeley: University of California Press.

DUDOVÁ, R. (2015). *Postarat se ve stáří: rodina a zajištění péče o seniory*. Sociologické nakladatelství (SLON).

EDSTRÖM, M. (2018): Visibility patterns of gendered ageism in the media buzz: a study of the representation of gender and age over three decades. *Feminist Media Studies*, 18(1), 77–93.

HANSEN-KYLE, L. (2005): A concept analysis of healthy aging. *Nursing Forum* 40(2), 45–57.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. (2010): Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, Vol. 46, No. 2, pp. 211–234.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. (2011). Leisure in old age – disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life*, 2011, 6, (1), s. 5–32. ISSN 1652-8670.

HAŠKOVCOVÁ, H. (2002): *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*. Brno: IPVZ Brno

HOLSTEIN, M. B., MINKLER, M. (2003): Self, Society and the New Gerontology. *The Gerontologist* 43 (6), 787–796.

IVANOVÁ, K., ŠPATENKOVÁ, N., BUŽGOVÁ, R. (2009): Rizikovní senioři – sociální fenomén demografického stárnutí populace (Ochrana zájmů křehkých a nekompetentních seniorů). *ACTA Universitatis palackianae olomucensis facultas philosophica sociologica – andragogica*, 67–78.

KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L. a ČVELA, R. (2014). Zdravotní a zdravotně-sociální péče o zdraví seniorů. In: *Sociální gerontologie: Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada publishing

- LAXMINARAYAN, R., et al. (2006): Advancement of global health: key messages from the Disease Control Priorities Project. *The Lancet*, 367(9517), 1193–1208.
- LUNDBERG, U. (1999): Stress responses in low-status jobs and their relationship to health risks. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 896, 162–172.
- LUPTON, D. (1999): *Risk*, London, New York: Routledge.
- MOODY, H. R. (2001). Productive Aging and the Ideology of Old Age. In Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Sherraden, M. *Productive Aging: Concepts and Challenges*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 175–196.
- MURRAY, S. (2006): Doubling the burden: Chronic disease. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 769.
- PACOVSKÝ, V. (1990): *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum.
- PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. (1981): *Gerontologie*. Praha, Avicenum.
- PETROVÁ KAFKOVÁ, M., VIDOVIČOVÁ, L. a GALČANOVÁ, L. (2015): Přetížená role: senioři mezi prarodičovstvím, prací a užíváním si volného času. In *Výroční konference Masarykovy České sociologické společnosti, 15. a 16. ledna 2015, Praha*.
- PHELAN, A. (2008): Elder abuse, ageism, human rights and citizenship: Implications for nursing discourse. *Nursing Inquiry*, 15 (4), 320–329.
- PROCHÁZKOVÁ, D. (2014): *Koncept života s riziky*. Dostupné na: [https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/59065/ProchazkovaD\\_KonceptZivota\\_2014.pdf?sequence=1 & isAllowed=y](https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/59065/ProchazkovaD_KonceptZivota_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ROWE, J. W. & KAHN, R. L. (1997): Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
- SANDERS, T. (2004): A continuum of risk? The management of health, physical and emotional risks by female sex workers. *Sociology of Health & Illness*, 26(5), 557–574.
- STALLINGS, R. A. (1990): Media Discourse and the Social Construction of Risk. *Social Problems*, 37(1), 80–95.
- SVOBODOVÁ, K. (2007): *Příprava na stáří a odchod do důchodu*. Dostupné na: [http://kdem.vse.cz/resources/relik09/Prispevky\\_PDF/Svobodova.pdf](http://kdem.vse.cz/resources/relik09/Prispevky_PDF/Svobodova.pdf)
- ŠLAPÁK, M. (ed.) (2010): *Finanční příprava na život v důchodu: informovanost, postoje a hodnoty*. Praha: VÚPSV, 2010
- VIDOVIČOVÁ, L. (2013): Představy o starobním důchodu a jeho časování – vliv legislativy, práce a rodiny. *Fórum sociální politiky*, 7(2), 2–9.
- WALKER, A. (2002): A strategy of active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121–140.
- WHO. (2002): *Active Ageing: A Policy Framework*. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April.
- ZINN, J. O. (2008). *Introduction: The Contribution of Sociology to the Discourse of Risk and Uncertainty*, In. ZINN, J. O. (ed.) *Social Theories of Risk and Uncertainty*. Malden, MA: Blackwell, 1–17.