

## Klíčem je náš aktivní přístup

### Rozhovor s předsedkyní spolku *Pro poznání* Mgr. Nadou Žondrovou

---

#### **Co bylo hlavním impulzem pro vznik projektu?**

Lidé se nikdy nedoživali tak vysokého věku, a tudíž netrávili tak dlouhou část života v penzi. Věk lidského dožití se v posledních letech výrazně zvýšil. To zní jako dobrá zpráva. Znamená to, že nás čeká mnohem delší etapa života „v zaslouženém odpočinku“, kterou si můžeme užít dle svých představ a přání. Lidé starší 60 let tvoří téměř jednu čtvrtinu populace vyspělých zemí, což je zcela nový fenomén, který se teprve učíme přijímat a poznávat.

Další, a ten je mnohem důležitější, je fakt, že v souvislosti se stářím zatím slýcháme spíše negativní zprávy. O alarmujícím nárůstu různých forem stařecké demence, zvl. Alzheimerovy nemoci, nebo o neustále se zvyšujícím počtu kriminálních činů zaměřených na starší lidi. Ano, to jsou fakta, se kterými je třeba co nejdříve něco dělat.

Vyspělost každé společnosti se pozná mimo jiné také podle toho, jak si umí s takovými problémy poradit. Také pod vlivem těchto zpráv narůstá ve společnosti představa o seniorech jako o slabé a bezbranné skupině lidí, která jakoby nezodpovídala za své životy a osudy, a k níž je nutno chovat se téměř jako k malým dětem. Není se co divit, že mnoho aktivních seniorů tento postoj uráží a dehonestuje. Dnešní 60letí většinou nesedí pasivně na zápražích svých domů. Ale není senior jako senior.

#### **Myslíte si tedy, že se tento většinový názor dá nějak změnit?**

Stáří není nic jiného než jedna z řady biologických etap našeho života, která má svá specifika, jako mají svá specifika i jiné životní a biologické etapy. Trend dlouhověkosti tady je a nadále bude. Není to nějaké přechodná fáze. A protože se to týká nás všech, musíme se s tím naučit žít ve shodě. Mladší, na které stáří teprve čeká, i ti, kteří je již prožívají. Čeká nás 20 nebo 30, možná více let života „seniorského věku“. A to je nezanedbatelná doba.

#### **Jsme na ni opravdu připraveni? Víme jak naložit s tímto darem?**

Prvním a důležitým předpokladem k tomu, budeme-li si umět v rámci svých možností tyto roky užít, je přestat vnímat problémy stáří jako nepříjemnou a neatraktivní součást života plnou bolesti a samoty, se kterou se již nedá nic dělat. Klíčem je uvědomění, že každý máme svůj osud ve vlastních rukou a že cesta ke spokojenosti vede přes náš aktivní přístup. Odchod do důchodu je pro každého člověka výrazný a významný zlom v jeho životě. Mnoho lidí si to neuvědomuje. Utlumí se společenské, psychické a fyzické aktivity, které byly přirozenou a nutnou součástí produktivního věku a začíná období vytouženého „zaslouženého odpočinku“.

V mnoha případech se člověk ze dne na den dostává do určité sociální izolace, nabývá dojem „nepotřebnosti“, zbytečnosti a nenaplněnosti. A co je důležité – výrazně se zpomalí i jeho fyzické a psychické tempo. Určitý stereotyp života, který u některých starších lidí vzbuzuje pocit bezpečí a klidu má však mnohdy destruktivní charakter pro naše tělo a především mozek. Jednoduše řečeno, co není

používáno, přestává fungovat nebo funguje jinak než bychom chtěli. Odtud je už jenom krůček k sociální izolovanosti, neschopnosti orientovat se v nových situacích, bránit se jak mentálně, tak fyzicky „šmejdu“ a stát se snadnou návnadou pro všechny formy zneužívání, dokonce i stále častějšímu domácímu násilí.

### **Je z toho vůbec nějaká cesta ven?**

Starší věk s sebou přirozeně nese úbytek fyzických sil a má vliv i na kognitivní funkce mozku, především paměť, rychlost zpracovávání informací, rychlost rozhodování. Zhoršuje se prostorová orientace, stabilita těla, objevují se bolesti kloubů. Ale ne bezvýhradně a nutně. Mnohému lze včas zabránit, předejít a zpomalit tak obtíže, které s sebou věk přináší. Proto přicházíme s naším projektem, který se zaměřuje přesně na tuto problematiku – fyziologii lidského těla, mozek a jeho poznávací funkce, tj. především paměť a tělo, tj. hybnost, stabilita, zpevnění, relaxace, fyzioterapie. Jde o to ukázat, že tyto tři oblasti se, a to zvláště ve starším věku, velmi silně navzájem ovlivňují a naučit seniory s tímto pracovat. Nepředpokládáme, že by někoho bavila sáhodlouhá teorie. **Zvolili jsme praxi pro život.**

